



Mulheres decidem não usar sobrenome do marido >14



O que define a saúde do cérebro na terceira idade? >10

NESTA EDIÇÃO, CUPOM PARA CONCORRER A 6 KITS CHURRASCO!

Prêmio em Churrasco A Tribuna 3323-6333

a TRIBUNA

R\$ 5,00



VITÓRIA-ES | DOMINGO, 24 DE JULHO DE 2022 | ANO LXXXIII | Nº 27.887 | FUNDADO EM 22/09/1938 | EDIÇÃO DE 40 PAGINAS

Famílias deixam cidade em busca de saúde e segurança

A troca do agito da vida urbana pela rotina mais saudável e em contato com a natureza coincide também com o fortalecimento do home office. >8 e 9



GABRIELA FERREIRA E THIAGO SANTANA, com os filhos Rafael e Gas, trocaram Vitória por Domingos Martins no início da pandemia, em 2020, para ter mais tranquilidade e qualidade de vida

10 mil motociclistas reunidos por Bolsonaro >28 e 29



APOIADORES fizeram percurso do aeroporto a Vila Velha com o Presidente, que também foi a um culto na capital

Mudar o visual com tratamentos e cirurgias é sonho de 93% no Estado

>2 a 4

Dia Especial de Ação Social da Igreja Cristã Maranata em Cariacica



Trabalho social ofereceu, de forma gratuita, atendimento nos áreas de assistência e promoção social: saúde, educação, vestimenta, melhoria da qualidade de vida e dignidade humana.

Leia nas páginas 6 e 7

im
IGREJA CRISTÃ MARANATA

Reportagem Especial

BELEZA E BEM-ESTAR

Mudar o visual é sonho de 93% no Estado, diz pesquisa

Majoria deseja fazer tratamentos e cirurgias para se manter mais jovem. A "papada" no pescoço é o que mais incomoda

Lorrany Martins

Sumir com a barriguinha, levantar as bochechas, acabar com as rugas ou com a "papada" é o sonho de muita gente no Estado. Foi o que mostrou um levantamento feito pela Empresa Júnior da UVV (Ejuv) junto com jornal A Tribuna.

A pesquisa mostrou que 93% de quem respondeu ao questionário tem o sonho de fazer algum tratamento ou cirurgia para melhorar algo no corpo ou rosto. Ficar mais jovem é o principal objetivo de 86% das pessoas.

"Quem não tem esse sonho? Esse desejo de recuperar alguma coisa de juventude? Então, eles chegam ao consultório cheio de sonhos, com desejo de rejuvenescer e respirar a autoestima acima de tudo", comenta a coordenadora em harmonização orofacial Mariana Laranjeira.

Quem percebe os sonhos consegue realizá-los, como lembra o dentista Marcelo Nobre, especialista em implantes, próteses e estética.

"Para muitas o objetivo é recuperar a autoestima, proporcionando mais confiança na imagem pessoal e, por consequência, mais felicidade. As pessoas estão cada vez mais se cuidando e estão mais vaidosas. E não há nada de errado em querer se apresentar mais bonito e jovem se existem recursos para isso", ressalta.

O objetivo do sonho quase sempre é um conjunto de itens, como



afirma o cirurgião plástico Humberto Pinto. "É tentar mitigar os efeitos da idade ou de alguma característica e se parecer mais bonita ou um padrão para melhorar o autoconceito, profissionalmente".

A pesquisa mostrou que a "papada" no pescoço é o que mais incomoda. De acordo com a derma-

tologista Monique Dalapiccola, do Instituto Pele, isso é uma realidade no consultório. "As partes do corpo que mais incomodam quando se busca um dermatologista são pescoço, colo e mãos, devido a manchas e rugas", explica.

Para o cirurgião plástico Ariosto Santos, geralmente quem opta pe-

lo cirurgia deseja um resultado definitivo. "Principalmente quando o desejo é a definição do contorno corporal", comenta.

Já os procedimentos cirúrgicos, as cirurgias de mama, lipos aspiração e rinoplastia são muito procuradas, segundo o cirurgião plástico Luciano Sigicira.

PLANEJAMENTO

"Estou juntando o dinheiro"

Depois de gastar 55 quilos há quase dois anos, o sonho da empresária Renata Stival, 34, é fazer plástica no abdômen e nos braços. "O que mais incomoda é a volta de peso e flacidez. Isso é um daqueles sonhos que fazem a gente levantar todos os dias e não desistir".

Para isso, ela voltou a fazer aulas de ginástica para manter o peso. "Para a barriga, o plano de saúde cobre o meu exame lá atrás com o médico. Já para os braços, estou juntando o dinheiro, vou fazer uma groupagem ou um comércio", planeja.

ANÁLISE

Fabrizio Azevedo,
professor da UVV e
coordenador de
pesquisas

"É do ser humano nunca estar satisfeito"

"A pesquisa sinalizou que há uma preocupação grande da população, principalmente a feminina, que foi a maior parcela respondente, com relação à juventude. A busca por parecer mais jovem é sempre uma preocupação muito grande, e com o aumento da longevidade, essa tendência deve aumentar.

Normalmente, essas intervenções, como a cirurgia plástica ou procedimentos estéticos, não são baratas. Então, há uma preocupação grande com relação ao empenho para esse tipo de procedimento. Existem muitas opções no mercado, mas a pesquisa mostra que as pessoas estão tentando pagar mais. Mas também existe uma parcela grande procurando o parcelamento, que pode gerar dívidas.

Um ponto muito positivo é que as mulheres se sentem mais confortáveis para fazer algo que tem de melhorar. Mas acredito que é do ser humano nunca estar satisfeito".

A PESQUISA

1 O que mais te incomoda no teu corpo?

Papada	90,5%
Dívidas	83,5%
Linha de expressão no rosto	12,3%
Não quero mudar nada	4%
Dentes e esmalte	3,2%
Manchas	2,5%
Não tenho em cima dos olhos	12%
Rugas	0,8%
Dígitos chãos	0,8%
Pi de cabeça	0,8%

2 Você costuma acompanhar as novidades em tratamentos e fazer o que está na moda?

Sim	80,3%
Não, faço sempre o mesmo	5,8%
Não, não quero mudar nada	2,2%
Não, mas de acordo com indicação do profissional	1,2%

3 Você teria coragem de se submeter a procedimentos agressivos, que queimam, machucam e doem, apenas para ficar mais bonita e mais jovem?

Sim, isso é normal em procedimentos	80,2%
Sim, mas só se eu profissional indicar	3%
Não, tenho medo	2,8%
Não, não quero mudar nada	4,2%

4 Se pudesse fazer uma cirurgia para melhorar o visual, em que parte do corpo faria?

Abdômen	47,3%
Bastião	44,3%
Não quero mudar nada	5,5%
Sorriso	3%
Nariz	2,7%
Olhos	1,2%
Pernas	0,9%

5 Por que deseja fazer o tratamento as cirurgias?

Para parecer mais jovem	89,4%
Para ficar em forma	0,3%
Para me sentir bem	5,2%
Não quero mudar nada	5,1%

6 Você já procurou o médico para se preparar para a cirurgia dos seus sonhos?

Sim, vou realizar em breve	80,7%
Não quero mudar nada	0,3%
Não procurei ainda, mas vou	2,3%
Não procurei, distaio	1,6%

7 Você está se preparando financeiramente para realizar esses sonhos?

Sim, estou juntando dinheiro	44,5%
Sim, vou dividir em várias vezes	45,2%
Não, vou pagar de pronto	0,2%
Não, estou pensando em como vou fazer	3,8%
Não quero mudar nada	6,1%

94,2% não estão satisfeitos com o visual

8 Você se sente bonita (a)?

Sim	47,9%
Sim, mas preciso melhorar	50,8%
Não	1,2%

METODOLOGIA

Pesquisa elaborada em parceria com a Empresa Júnior da UVV, de 14 a 21 de julho, pela internet, com 350 pessoas. Sendo 84,8% mulheres e 15,2% homens.

Reportagem Especial

BELEZA E BEM-ESTAR

Sem medo dos procedimentos

Ver o rosto inchado, ficar vermelha, queimar e ficar com o nariz parecendo um problema para a maioria das pessoas no Estado.

Segundo a pesquisa feita pela Empresa Júnior da UVV (Ejvv), junto com jornal A Tribuna, 90% disseram que têm coragem de se submeter a procedimentos agressivos e acreditam que isso é normal em procedimento.

O tratamento chamado peeling de fenol, por exemplo, tem sido muito comentado nas redes sociais por causa do seu processo que desmancha a pele e causa feridas para que estimule o surgimento de uma pele rejuvenescente.

A dermatologista Karina Mazzi explica que esse tipo de reação é normal até um certo limite. "Algumas são mais agressivas que outras, e aí vai depender da orientação do médico e da escolha do paciente. No meu caso, se existem tecnologias similares que são menos invasivas e vão garantir o mesmo resultado, sempre opto por elas em vez dessas mais agressivas".

Ela explica ainda que o peeling de fenol é um procedimento antigo. "Mas a indicação de fenol é para a pele bem branca, porque pode ter o risco de hipopigmentação residual

(redução na tonalidade avermelhada) e tantas complicações". É ainda alerta: "O perigo é procurar por soluções milagrosas que visam nas redes sem sem consultar um profissional para saber se realmente funciona e é seguro".

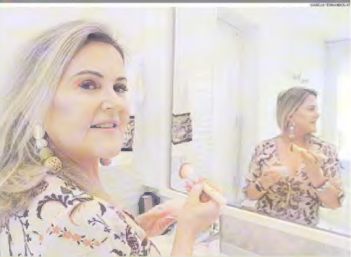
É preciso ser criterioso na hora da escolha do tratamento ou da cirurgia, como explica o cirurgião plástico Ariosto Santos.

"Hoje, há muitos nomes e técnicas que já são usadas pelos médicos, mas que alguns profissionais, para fazer marketing, propagando, dão um novo nome. Mas as técnicas são as mesmas de sempre. É preciso ficar de olho também nas promessas de facilidades, como alta em 24 horas. Cirurgia plástica não é salão de beleza para fazer tudo no mesmo dia", alerta.

A validade faz bem até determinado ponto, a saúde vem sempre em primeiro lugar, enfatiza a dermatologista Sardenes Federici.

"Este limite é dado por cada um, devemos sempre colocar a nossa saúde na frente da vaidade... Mas acho que o envolvimento deve ser gerenciado, fazer procedimentos de maneira prudente e aos poucos traz um rejuvenescimento natural e saudável. Deixar de se tratar não é a solução".

DE OLHO NAS NOVIDADES



"A autoestima melhora muito"

Débora Catarina Pfaltzsch, 60 anos, se considera uma mulher vaidosa e adora se cuidar. Ela contou que está sempre ligada nas novidades em dermatologia e harmonização facial para se sentir cada vez mais bonita. Ela conta que um dos

últimos procedimentos que fez foi com fios de PDO no rosto e pescoço para dar uma aparência mais jovem. "Em agosto já estou agendada contra-vela. Já fiz preenchimento de lábios e toxina botulínica. Gosto do fazer de forma que fique bem natural.

Além disso, siga uma alimentação saudável, use diariamente protetor solar e hidratantes com ácido hialurônico. Estou feliz! Realmente a autoestima melhora muito em todos os aspectos. Quando você está bem consigo mesma, tudo fica melhor".

Efeito "zoom" durante a pandemia

Constantes selfies e exposição nas redes sociais aliadas ao aumento de reuniões por vídeo chamadas na pandemia fizeram surgir o que médicos e especialistas estão chamando de efeito "zoom". As pessoas passaram a reparar mais nos imperfeições e buscar mais procedimentos estéticos nos dentes e nariz.

O cirurgião-dentista Marcelo Nobre, especialista em implantes dentários, próteses e estética, explicou que o efeito "zoom" está contribuindo para aumentar a procura por procedimentos estéticos. "Com o aumento de reuniões online, muitos perceberam em suas próprias câmeras algumas 'imperfeições' nos dentes, no formato dos olhos, formato do nariz, bochecha e orelhas".

O cirurgião plástico Fabrício Bieletti alerta que as mídias sociais,



MARCELO NOBRE, é que com o aumento de reuniões online, muitas pessoas perceberam em suas próprias câmeras algumas 'imperfeições'

principalmente os olhos do Instagram, estão influenciando a autoestima das pessoas.

"As câmeras dos celulares capturam um efeito chamado Fish Eye, que distorce a imagem deixando o nariz, por exemplo, muito maior do que é na realidade", explica.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia, no primeiro trimestre de 2022 houve um aumento de 390% dos procedimentos estéticos em relação ao mesmo período do ano anterior, entre homens e mulheres com idades entre 25 e 48 anos.

SAIBA MAIS

PROCEDIMENTOS CIRÚRGICOS

- 1º Aumento dos mamas
- 2º Lipoaspiração
- 3º Cirurgia das pálpebras
- 4º Rínoplastia
- 5º Abdominoplastia



Homens

Os procedimentos cirúrgicos masculinos mais comuns são cirurgia das pálpebras, lipo, ginecomastia, rinoplastia e otoplastia.

PROCEDIMENTOS NÃO CIRÚRGICOS

- 1º Toxina botulínica (43,2% de todos os procedimentos não cirúrgicos)
- 2º Ácido hialurônico
- 3º Remoção de pelos
- 4º Realização não cirúrgica de gengivas
- 5º Fator rejuvenescente



85%

dos procedimentos não cirúrgicos foram realizados em mulheres.

19 a 34 anos representam a maior proporção das pessoas submetidas a rinoplastia (87,9%)

35 a 50 anos respondem pela maioria dos procedimentos de toxina botulínica (90,2%)

RANKING DE CIRURGIAS E PROCEDIMENTOS

	1º EUA		8º ITÁLIA
	2º BRASIL		9º RUSSIA
	3º ALEMANHA		10º Índia
	4º JAPÃO		11º ESPANHA
	5º TURQUIA		12º GRÉCIA
	6º MÉXICO		13º COLÔMBIA
	7º ARGENTINA		14º TAILÂNDIA

Fonte: Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (SIPSE)



SONHO REALIZADO

"Estou radiante"

Muito com hormônios que evidenciam a sua cirurgia recente, a engenheira ambiental Marcelina Maria Alves Tintinatti, 40, responde a felicidade de ter realizado o sonho de fazer a lipo abdominal. Ela contou que depois da segunda gravidez não conseguiu voltar à forma física anterior e a barriga começou a incomodar. "Era obrigada a usar roupas folgadas. Então, a cirurgia me tornou um sonho depois de todas as tentativas. Estou muito feliz, radiante de mesmo como as cirurgias colocar uma roupa e ela cair bem".

Maioria não está satisfeita com o próprio visual

Pesquisa apontou que 94% das pessoas estão insatisfeitas. Apesar de 50% se considerarem bonitas, acreditam que podem melhorar

Fazer na pausa com o espelho é uma tarefa difícil para muitas pessoas no Estado. De acordo com o levantamento feito pela Empresa Júnior da UUV (Ejuv) em parceria com o jornal A Tribuna, 94% das entrevistadas não estão satisfeitas com seu próprio visual, 60% até se consideram bonitas, mas acreditam que algumas coisas podem melhorar.

Não há problema algum em procurar procedimentos estéticos e buscar o bem-estar, mas quando isso passa a ser o foco principal da sua vida ou um modo de compensar, pode acender um sinal de alerta, como frisa a terapeuta integrativa Isabela Barcelos.

"Na autoexatenação, a pessoa aprende a se conhecer e se amar. Isso influencia em vários aspectos da vida e é um hábito que precisa ser cultivado, de se aceitar como é, de entender a si mesma, sem desrespeitar o próximo".

Segundo o psicólogo Alexandre Brito, muitos se submetem ao sacrifício que é necessário para se sentirem mais jovens e bonitas na aparência, correndo o risco de encontrarem justamente o oposto.

"Final, quando descobrimos de

ALEXANDRE BRITO, "Depender da aparência afeta é como ter uma dependência de substâncias tóxicas"



nosso estado na busca de um 'corpo modelo' podemos degradar o que há de mais belo: a vida que pulsa em nós. O cuidado com a autoestima não pode ser escuro do olhar do outro, isso seria 'autoestímulo'. Depender do opinião ou aceitação alheia é como ter uma dependência de substâncias tóxicas", alerta.

O limite, segundo a psicóloga Camila Viana, está entre o procedimento estético para o fortalecimento da autoestima e aqueles

realizados para se encaixar em um padrão ou se parecer com alguém.

"Atualmente, as redes sociais são as maiores reprodutoras de ideais não só do corpo, mas também de vida, e contribuem na definição do atual padrão de beleza. Isso impulsiona comparações que afetam a autoimagem e pode provocar alopecias mentais e físicas".

O padrão de beleza, segundo os psiquiatras Valder Dias, sempre foi estabelecido pela cultura e socie-

dade, sendo assim é mutável. "Por isso, é tão importante que a autoestima seja boa o suficiente para que a pessoa não vista necessidade de se adequar a padrões".

A especialista em harmonização orofacial Larissa Lima lembra que as pessoas precisam se enxergar como um ser humano de valores. "Não focar na fidelidade apenas na aparência. O autocuidado é importante e a validade sai da tem a ver com a essência da autoestima".

Especialistas alertam para "expectativas fantasiosas"

Sonhos estão quase sempre envolvidos em expectativas, mas quando se trata do desejo de fazer cirurgias ou procedimentos estéticos, os médicos alertam que o plano tem de estar de acordo.

"Fazer uma cirurgia não é como ir ao salão de beleza, que fica pronto no mesmo dia. Há riscos e, por isso, é preciso se planejar, se preparar para evitar complicações que podem acontecer na cirurgia", destaca o cirurgião plástico Artur Santos.

E ainda complementa: "Então, é preciso tomar cuidado com seus desejos e não criar expectativas fantasiosas".

Para o cirurgião-dentista Marcelo Nobre, especialista em implantes, próteses e estética, alcançar resultados mais naturais possíveis é o maior desafio dos procedimentos estéticos.

"Aqueles que as pessoas te vem 'diferente', sabem que você está com uma aparência mais bonita e mais jovem, mas não sabem dizer o que realmente você fez. Alguns pacientes temem que saber a hora de acomodação, exatamente porque os procedimentos estéticos são visíveis e muitos perdem a noção do limite, querendo mais e mais. Os bons profissionais sabem a hora de impor esse limite naturalmente para não perder a naturalidade do resultado".

A primeira consulta é extremamente importante para alinhar o plano de tratamento, bem como a expectativa do paciente frente ao resultado que será alcançado. É aqui que explica a cirurgião-dentista Luiza Hosken, especialista em harmonização orofacial.

"Prezo sempre pela naturalidade e os pacientes que me procuram procuram também por isso. Foi-se o tempo em que o exagero iria a harmonização caricata existiam nos consultórios".

A especialista em harmonização orofacial Mariana Laranjinha diz que o objetivo é sempre trazer uma harmonia, resgatar pontos bonitos do paciente e melhorar outros.

"Sempre brinco com meus pacientes que o exagero mora no próprio nome. O objetivo é não exagerar em nenhuma característica, em nenhum ponto da face. Então, acho que tem que saber frear no momento certo, no deixar o paciente consciente dos riscos e exageros".

Só quatro em 10 estão se preparando

O sonho de fazer uma cirurgia plástica ou procedimento estético requer investimento financeiro. Para alguns, pode entrar no orçamento do mês, para outros, será preciso avaliar as formas de pagamento desse sonho.

O levantamento da Empresa Júnior UUV (Ejuv) mostrou que a cada 10 pessoas que querem realizar esse tipo de sonho, apenas quatro estão juntando dinheiro. Outros 48% pensam em dividir esse custo em várias parcelas.

"Os procedimentos estéticos sempre foram objeto de desejo,

mas hoje fazem parte e estão inseridos na realidade dos nossos pacientes, tanto aqueles com maior condição financeira quanto aqueles que possuem o dinheiro mais contado. Já para planejar e fazer todos os tratamentos", ressalta a dermatologista Sandra Federick.

Hoje as pessoas se programam financeiramente para realizar esse tipo de sonho ou procedimentos estéticos, segundo observa o cirurgião plástico Artur Santos.

"A pessoa faz reserva financeira, consegue guardar um dinheiro. Além disso, há alternativas no

mercado que ajudam na realização desses sonhos".

Mas a assessora de investimentos Maria Goretti Quadros alerta que é preciso ficar atento às armadilhas. "Para todo e qualquer so-

nhos é preciso planejamento. Se a pessoa não tem esta condição, então é importante avaliar prazo, urgência, se vai influenciar a qualidade de vida primeira. O primeiro passo é sempre planejar".

CONFIRA AS DICAS

Não se deve pegar empréstimo

Planejamento

➤ PARA QUE OS SONHOS não fiquem apenas no imaginário e se tornem reais, é necessário torná-los mais concretos.

➤ O PRIMEIRO PASSO é se planejar. Para todo e qualquer sonho é preciso planejamento financeiro.

Contas digitais

➤ GUARDAR DINHEIRO na conta é interessante para aquelas contas que remuneram, pelo menos, 100% do Certificado de Depósito Interbancário (CDI). Atualmente, há alguma banca digital que consegue fazer essa oferta, mas não é por um prazo muito longo.

Cuidado com as armadilhas

➤ AS PRINCIPAIS armadilhas são a falta de conhecimento e a falta de tempo muito alto no pouco tempo.

➤ POUQUÍSSIMO TEMPO DE FALA. Não é um investimento barato, mas considerando o retorno de longo prazo, a pessoa pode a longo prazo ter um retorno muito mais alto.

➤ PAGAR EMPRÉSTIMO de forma regular.

➤ NÃO CONCORDAR com essa finalidade, mas é preciso avaliar. As vezes, o valor que ele pagaria nos parcelas, se aplicado teria um retorno muito mais alto.

Fonte: Maria Goretti Quadros, especialista em investimentos.



ASSESSORA de investimentos, Maria Goretti Quadros alerta que é preciso ficar atento às armadilhas



ARTUR SANTOS: planejamento



RESIDENCIAL
ARGO
camburi



O MAIOR LAZER DA REGIÃO

+40 ITENS

75%
VENDIDO


OBRAS
AVANÇADAS
ENTREGA
DEZ/23

2 QUARTOS
com suíte

Jardim Camburi

A partir de

R\$ 580.320



STAND DE VENDAS

Rua Embéria Barros Deonca, 470
Jardim Camburi - Vitória / ES

☎ 4009-8989 📞 99932-4020

VENDAS:



TOREZANI

CAP

CENTRAL AGÊNCIA
DE PARCERIA

CONSTRUÇÃO:

CAMBURI CON-
SULPHOINDUSTRIAS
IMOBILIÁRIOS LTDA

REALIZAÇÃO:

ARGO



CENAS: DIA DE AÇÃO SOCIAL



APRESENTA:

IGREJA CRISTÃ MARANATA REALIZA O MAIOR EVENTO DE AÇÃO SOCIAL PROMOVIDO POR UMA IGREJA

A primeira ação social voltada para o atendimento à população, aconteceu no Maanaim de Caracica, e ofertou vários serviços gratuitos, como emissão de identidade, carteira de trabalho, consulta médica, entre outros

Uma ação voltada para atender pessoas em situação de vulnerabilidade, o "Dia de Ação Social", realizado pela Igreja Cristã Maranata (ICM) contemplou centenas de pessoas, reunindo profissionais e promotores de assistência social, mental e educacional, além de promover qualidade de vida e dignidade.

Foram mais de 20 dias de serviços gratuitos voltados para a população. Quem passou pelo local pode contar com serviços como, emissão da Carteira de Identidade, atendimento médico, orientações odontológicas e jurídicas, atendimento do Procon, Casa, Sebrae (abertura de negócios), serviços de assistência social, EDP Escola (contas de luz e negociações), inclusão digital, atendimento à violência doméstica e corte de cabelo.

A lista de serviços ainda inclui, atendimentos de negociações de dívidas e simulações de financiamentos pela Caixa Econômica Federal, doação de sangue, medição de pressão e glicose, vacinas, corte de cabelo, buche de roupas e sapatos, entre outros.

O presidente Tiago Santos e o filho de 9 anos, foram ao Maanaim para tomar a vacina contra a covid-19 e aproveitaram para cortar o cabelo. Tiago, que mora no bairro Caracica Sede, soube do evento em uma das igrejas.

"Um evento como este é muito gratificante para nós. Vai muito além de apenas congregar em uma igreja, ele simboliza o amor ao próximo", declarou o presidente.



Divulgação ICM



66 *Uma igreja não é ficar sentada a esta ação. Sabemos que as necessidades da população não são grandes e precisamos levar essa ação não para todo estado, mas para todo Brasil. Uma igreja tem a parte espiritual, porém não podemos ignorar a parte social. E é isso mesmo, estamos atuando na parte social, e para nós é uma alegria poder servir voluntariamente as pessoas, tanto em assistência na parte física, quanto material e social."*

Francis Luis Engleit, coordenador geral do "Dia de Ação Social" da Igreja Cristã Maranata

Em sua primeira edição, o "Dia de Ação Social" foi um sucesso. Segundo o pastor e coordenador geral da igreja, Luiz Engleit, a ideia de fazer promover o evento nasceu

do desejo que a igreja sempre busca alcançar, que é o de conseguir atender aos que mais precisam. Segundo ele, a ICM há muito tempo faz um trabalho semelhante na Amazônia, porém, sempre houve o desejo de equalizar o projeto por todo Brasil. E foi daí que a instituição organizou no município a ação.

Vários municípios estiveram no evento, entre eles, o Governador Renato Casagrande e o prefeito de Caracica Ezequiel Sampaio. Os dois agradeceram e parabenizaram a iniciativa da igreja.

Para o prefeito, o trabalho que a Igreja Cristã Maranata desenvolve na cidade é de extrema importância. "Para nós receber ações como esta e neste lugar é muito gratificante, pois a igreja é uma instituição muito forte, e muitos viremos elas conseguem atuar onde o poder público não alcança", declarou Engleit.

Casagrande também agradeceu a iniciativa da ICM e falou sobre a importância do papel da igreja no Estado. "Para o Estado é uma alegria poder contribuir e participar de uma ação tão maravilhosa, em prol daqueles que necessitam. A igreja está de parabéns pela iniciativa", declarou o Governador.

ICM nas redes sociais

Cultos diários pelo YouTube às 20h

@igreja.crista.maranata.official

Igreja Cristã Maranata

igreja.crista.maranata.official

Rádios Maanaim 24 horas

radioamaanaim.com.br

Aplicativo disponível para

Android e iOS.

Para participar do Grupo Orquestra

e L2, solicitar a ficha de inscrição

pelos e-mails

<icm.tribuna@tribuna.es.gov.br>

SOLIDARIEDADE, VOLUNTARIADO E AMOR AO PRÓXIMO



Divulgação ICM

Sem dúvidas quem passa pelo Maanaim, no último sábado (16), pode presenciar o poder do voluntariado em prol em primeiro. Durante todo o dia da ação social, era possível ver pessoas sendo atendidas e com um sorriso no rosto por conseguirem atendimento.

Mãe de três filhos, Michelle Rodrigues, 29 anos, esteve no evento. Ela disse que participou da ação e conseguiu tirar a identidade, atendimento odontológico e ainda pode levar a taxa casa, algumas roupas para as três filhas de 4, 7 e 9 anos.

"Estava a muito tempo le-

gando para tirar minha identidade, e chegando aqui consegui tirar muito rápido, além disso consegui passar pelo dentista, fiz uma boa limpeza. Minha mãe também recebeu atendimento médico, medicação e glicose. Além disso, fui ao stand do buche e ganhei vários roupas para minha filha", contou Michelle.

Além de serviços para os adultos, a criança também teve uma programação especial. Elas puderam comer muita pipoca, algodão doce, além de poder interagir com os cães que estão junto com as polícias do Estado.

A família da dona de casa Miriam de Souza, também estiveram por lá, ela, o marido e os dois filhos, foram em busca de atendimento

médico para os crianças. O Arthur de 9 anos e o Miguel de 5 anos, que é diabético. A família, que é de Nova Brasília, conseguiu atendimento com o odontologista e o pediatra.

"Estávamos precisando muito do médico pediatra e do pediatra do Arthur, pois ele é diabético e já estava fazendo sua medicação. E como não estávamos conseguindo em lugar nenhum. E para nossa surpresa conseguimos não só a receita, como que os dois foram atendidos pelo médico. Estamos felizes e muito felizes pela igreja se propor em oferecer essa oportunidade", declarou a dona de casa.

O operador de máquinas Valdecir de Paula também esteve no local para doar algumas roupas, aproveitou para se consultar com o

psicólogo Valdecir que portou a máe recentemente, disse que não estava conseguindo marcar uma consulta pelo Sistema Único de Saúde (SUS) devido a demanda ser muito grande.

"Aproveitei que estava aqui e eu mesmo fiz uma doação de roupas e aproveitei para conversar com o psicólogo. Fiquei muito feliz quando soube que conseguia a consulta, pois já tentava há muito tempo pelo SUS", contou Valdecir.

Segundo o pastor e coordenador geral da igreja, Luiz Engleit, essa foi apenas a primeira ação desse porte organizada pela igreja, porém a expectativa é que sejam realizadas novas ações, em outras cidades do Estado.



APRESENTA:

AÇÃO SOCIAL PROMOVIDA PELA IGREJA CRISTÃ MARANATA ATENDEU MORADORES DE CARIACICA



Divulgação: ICM

Moradores da municipalidade de Cariacica... participaram na sábado (16), da primeira ação social promovida pela Igreja Cristã Maranata (ICM). O evento voltado para o atendimento às pessoas que necessitam de serviços como, emissão da Carteira de Identidade, atendimento médico, orientações odontológicas e jurídicas, atendimento do Procon, Cezex, Sebrae (subsídios de negócios), serviços de assistência social, EDP (Escola Infantil de Luz e Esclarecimento), ensino digital, atendimento à violência doméstica e corte de cabelo, recebeu centenas de moradores da cidade, que relataram sobre a alegria de terem a oportunidade de conseguirem vários atendimentos em um único lugar.



Em busca de uma vaga de emprego

Quem também estava em busca de emprego, pode contar com atendimento na unidade da Agência do Trabalhador de Cariacica, foram quase 600 vagas distribuídas em várias áreas de atuação. A técnica em enfermagem Vaníla de Azeiteiro Borges, foi uma das pessoas que estiveram na área de ação e aproveitou para ir em busca de uma vaga de emprego.

A técnica que mora no bairro Operário, está há três anos desempregada, e aproveitou para buscar uma oportunidade no mercado. "Vim em busca de uma vaga, já faz alguns anos que um problema que tenho de vista se agravou e por isso tenho tido dificuldades para me realocar no mercado. Então já aproveitei para me consultar com oftalmologista, e aproveitei para tentar uma vaga de emprego, fiz rai-x cardíaco e agora vou ficar na torcida", contou ela.

Além da consulta com o oftalmologista, Vaníla aproveitou para se consultar com um dos dentistas que atuaram voluntariamente, e pode fazer uma limpeza. "A ação veio em uma boa hora para mim, pois como estou desempregada, meus recursos estão bastante

limitados, e conseguir ir ao dentista sem nenhum custo foi uma benção", concluiu a técnica.



Solange e Rodrigues esteve na Ação Social para tirar segunda via do INSS.

Segunda via de Identidade

Os atendimentos se estenderam por todo o sábado e muitas pessoas aproveitaram para tirar a primeira ou segunda via da carteira de trabalho, CPF e a identidade. Foi o caso da moradora do bairro São Francisco, Juliana Oliveira, ela que acompanhava o pai, foi até ao Maranaim para tentar tirar a segunda via da identidade. Segundo ela, o pai havia sofrido um AVC em 2014 e sempre precisava dos documentos para resolver problemas de saúde. Porém havia perdido o documento e desde então a família tentava fazer o agendamento para retirar a segunda via do documento.

"Tentamos por diversas vezes fazer o agendamento pelo meu pai precisa muito do documento. Porém nunca não conseguimos, foi quando soube que aqui no bairro que estaria tendo a ação promovida pelo Maranaim, então aprovei e trouxe meu pai. E graças a Deus conseguimos fazer a segunda via", contou Juliana.

Assim, como Juliana, muitas pessoas puderam contar também com atendimentos de inclusão digital, que auxiliou quem precisava fazer cadastros relacionados ao site do Gerd. Toda trabalho foi feito de forma voluntária por pro-

fissionais e membros da Igreja. E quem participou também contou sobre a oportunidade de servir a comunidade de Cariacica.

Agradecida pelo atendimento prestado à mãe, Quêlia Rodrigues, falou sobre a experiência vivenciada por ela e a mãe no evento. Segundo ela, as duas estavam há cerca de um ano tentando agendar atendimento para fazer a 2ª via de identidade para a mãe. A idosa precisava renovar o documento, após ter desenvolvido problemas na vista em decorrência de uma enfermidade, e necessitava que a nova identidade se ajustasse a condição da mãe.

Solange, que ainda se recupera da doença, chegou ao Maranaim e logo recebeu toda a atenção e cuidado desde já na chegada do portão principal, onde foi recepcionada pelos irmãos do apoio e os membros a contribuírem na cadeira de rodas até o local de fazer o documento.

Segundo Quêlia, durante o atendimento, percebeu que os servidores da Polícia Civil trataram todas as pessoas com muita paciência e cuidado. Até aqueles que falavam documentos, era dada toda atenção na tentativa de providenciar o que faltava para que ninguém saísse sem atendimento.

"Minha mãe foi atendida com muito carinho e a servidora informou que o prazo para retirar o documento pronto era de 30 dias, mas se solidarizar com a situação, me deu seu telefone de contato e garantiu que entregaria o documento pronto em 15 dias. Porém, no dia 18/07, dois dias após o prazo a servidora ligou informando que o RG já estava pronto e podia ser retirado. De outra forma, jamais conseguiríamos tão feliz", relatou Quêlia.

Mãe e filha ainda falam que, após a realização do serviço, com o auxílio do equipe de bombeiros, os pastores da comissão de oração se dirigiram até Solange, pois ela estava, não tinha possibilidade de se locomover até eles e os dois espirituais comfirmaram matematicamente o que ela havia pedido a Deus através de suas orações pessoais.

"No fim, ela saiu muito agradecida por ter conseguido o que precisava e por ter sido confortada e renovada com a bênção

de Deus. A vitória foi completa", contou emocionada.



Atendimento odontológico

Os relatos foram inúmeros, em um dos atendimentos odontológicos, um jovem que apresentava um bem simples, procurou a equipe com fortes dores de dente, logo que o atendimento foi constatado que precisaria de uma intervenção cirúrgica, pois o dente do rapaz já estava bem fraco e com cirurgia poderia salvar os problemas causados.

Violentamente abalado e com dores e muita dor, o jovem gentis enquanto aguardava atendimento. Após ser avaliado o caso, os pastores e o dentista tomaram todas as providências para que o paciente fosse levado para uma clínica para concluir o procedimento. Então o procedimento realizado foi totalmente gratuito, a alegria do rapaz foi tamanha, que no fim do dia, de volta ao Maranaim para agradecer aos pastores e aos voluntários pelo tratamento digno que recebeu de toda equipe.

Tamara foi o sucesso de primeira ação "Dia de Ação Social" que todos que passaram pelo local se maravilharam com a estrutura e qualidade nos atendimentos. O presidente da associação do Espírito Santo, Leonardo Lessa, esteve presente na ação e elogiou muito o evento.

"Sem dúvida um evento desse porte para atender a demanda tão urgente da população muito nos alegrou. E a qualidade dos serviços aqui prestados sem dúvida vai fazer muita diferença na vida dessas pessoas", declarou.

ICM nas redes sociais

Cortes de vídeos pelo YouTube em 20h
@igreja cristã maranata oficial
@igreja cristã maranata
@igreja cristã maranata oficial

Relatório Maranaim 24 horas
redesociais.com.br
Aplicativo disponível para
Android e iOS

Para participar do Grupo Cristão e FIC, enviar a foto de inscrição pelo e-mail: cristao@prohibitor.org.br



Atendimento no CRAS

Foi o caso do autismo de 41 anos, Lucas Andrade, que esteve no evento em busca de atendimento no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS). Segundo ele, que é cadastrado no Cadastro Único para Programas Sociais (CadÚnico), estava pelo menos há quase dois meses sem receber os benefícios do governo porque estava com o cadastro desatualizado. Como ainda quer já havia tentado ir a uma unidade do (CRAS), porém não conseguiu atendimento.

"Sou morador do bairro Rosa da Peúba, e quando soube que a igreja estava promovendo essa ação, achei excelente.

BUSCA POR TRANQUILIDADE

Mudança para viver longe do agito

Famílias estão deixando cotidiano agitado das grandes cidades para priorizar qualidade de vida, saúde e segurança

Jenathas Gomes

Delejar o campo para uma vida mais agitada era o sonho urbano das gerações anteriores. Viver nas grandes cidades era o modelo de sucesso.

O tempo demonstrou, contudo, o contrário: a vida urbana pode intoxicar; agora, as famílias priorizam a qualidade de vida e a segurança fora das metrópoles.

Nos últimos anos, a tendência somente se fortaleceu. Em busca de melhor custo de vida, uma rotina mais saudável e mais segurança para os filhos Rafael, 10, e Gael, 5, o vendedor de carros Thiago Santana, 44, e a beilerina Gabriela Ferreira, 43, trocaram Vitória por Domingos Martins em março de 2020, no início da pandemia.

A pandemia antecipou a realização do desejo da família. Gabriela abriu sua primeira escola de dança, enquanto Thiago montou uma revenda de carros e, assim, eles puderam adaptar o trabalho ao novo estilo de vida, contam.

"Nosso custo de vida era alto e mudamos em busca da tranquilidade. Aqui, temos qualidade de vida e quando precisamos, estamos perto de Vitória. Aproveitamos o cotidiano de uma cidade menos



THIAGO Santana e Gabriela Ferreira, juntamente com os filhos Rafael e Gael, trocaram Vitória por Domingos Martins em março de 2020, no início da pandemia

estressante e, ainda assim, podemos ir à capital quando necessário", explica Thiago.

O crescimento desordenado das cidades causou problemas urbanos que impedem que a maior parte das famílias tenha qualidade de vida, explica o professor da Departamento de Geografia da Ufes Ednelson Mariano Dotta.

O especialista avalia que as cidades médias, por outro lado, ofere-

cem bons serviços e produtos, com qualidade de vida diferenciada, e atraem as classes sociais mais altas.

"Há uma busca mais evidente de qualidade de vida em cidades menores, com uma mudança de comportamento para casa. As famílias priorizam cidades próximas à capital e, assim, aliam qualidade de vida e fácil acesso a serviços especializados".

Já a psicóloga Márcia Amorim avalia que a vida fora das grandes centros pode proporcionar mais tempo para convívio familiar e até mais saúde mental.

"A vida nas grandes cidades causa estresse e insegurança. O tempo gasto no trânsito afeta a convivência familiar e a prática de atividades físicas e de lazer. Assim, as pessoas tendem a ter mais problemas de ansiedade e depressão".

“As famílias priorizam cidades próximas à capital e aliam qualidade de vida e fácil acesso a serviços especializados.”

Ednelson Dotta, professor do Departamento de Geografia da Ufes

ELES MUDARAM DE CIDADE E DE VIDA

Imagem: Reprodução/Instagram



Imagem: Reprodução/Instagram

Mais tempo em família e melhor custo

Em Domingos Martins, Thiago Santana, 44, e a beilerina Gabriela Ferreira, 43, trocaram Vitória por uma nova rotina em Litorânea.

A pandemia impactou as finanças do casal e, por isso, eles buscaram uma boa cidade, com melhor custo de vida, e não se arrepen-

dem: ali o tempo de convivência da família melhorou.

"Por uma transformação total. Tive uma vida melhor hoje, com mais tempo e menos correria. Se não fosse a pandemia, talvez não tivesse decidido por realizar a mudança de cidade", exclama Gabriela.



De volta para a cidade natal

O advogado Leandro José Donato Sarmiento, 36, e a médica veterinária Amanda Mendes, 33, decidiram retornar à cidade natal, Itaguaçu, com a filha Maria Eduarda, 3, para fugir da alta taxa de infecção da covid-19, em março de 2020.

Quando se preparava para a mudança,

Leandro teve um AVC isquêmico e, naquele período, descobriu que teria mais um filho, chamado João Pedro, hoje com 1 ano e 8 meses. Ao se recuperar, não teve dúvidas: queria uma vida mais tranquila. "A busca por uma vida mais tranquila para cuidar dos nossos filhos foi decisiva", explicou Leandro.

Cidades



ROSA MARCHESI e Durval Zoppi vão agorá comprar isolamento em Domingos Martins mas acabaram ficando por lá

BUSCA POR TRANQUILIDADE

“Contato com a natureza deu saúde e felicidade”

São 6h15 em Domingos Martins. Uma festa de sol alenta uma janela entreaberta em meio ao suave “vruu” da brisa das montanhas, acompanhada do canto de passarinhos. No que é momento cotidiano, a autônoma Rosa Marchesi, 57, percebe que todos os seus sentidos estão despertando.

O desejo de deixar a vida urbana em Campo Grande, Caracica, pela vida no campo na famosa cidade das montanhas capixabas é realidade desde 2020, quando a pandemia antecipou o projeto de uma vida mais tranquila com o representante comercial Durval Zoppi, 68, seu marido há 34 anos.

“Qual queria apenas cumprir o isolamento social com conforto e terminou conquistada pela vida fora da Grande Vitória, a ponto de comprar um terreno para a construção da lar dos sonhos, com hortas e uma vasta área verde preservada”, Rosa conta que vive de forma mais consciente e confortável desde então.

“A pandemia solidificou nossos planos de deixar a cidade. Meu trabalho de oferecer apoio para o reconhecimento de cidadania italiana ficou 80% online e consegui deixar o escritório. Quando estamos na Grande Vitória, temos outro tipo de vida. Hoje, vivo mais consciente e isso é um privilégio”.

A imigração e o modo da violência, pontos que mais incomodavam a autônoma na vida urbana, foram substituídos por uma rotina do plantio e fraternidade com os vizinhos em Domingos Martins.

“Temos uma área limpa para plantar e outra área com mata preservada. Aqui, temos terra para cuidar, amigos ‘de roça’ e ainda socializamos. O contato com a natureza nos deu saúde e felicidade”, conta Rosa.

Frutas como melancia, banana e abacate, além de verduras e legumes, são alguns dos “tesouros” da horta de Rosa e Durval.

A psicóloga Nádia Delboni analisa que há vantagens tanto na vida urbana quanto fora das grandes cidades, mas é possível ter um estilo de vida mais desacelerado, tranquilo e, portanto, saudável fora das capitais.

A especialista aponta o contato constante com a natureza como fator que influencia no bem-estar mental e físico.

“Sabemos que o contato com a natureza traz diversos benefícios para a saúde mental. As pessoas que ‘vocêpam’ por locais próximos ao mar, montanhas ou fazendas se beneficiam muito do ponto de vista psicoemocional. Mesmo morando nas grandes metrópoles, é importante estar mais próximo da natureza”, defende.

Home office é tendência para a “fuga urbana”

Regata, chinelo e vista para o mar. Os escritórios fechados durante a pandemia deram lugar a ambientes profissionais dos sonhos.

Com o fortalecimento do home office, o “trabalho de onde quiser” se aproximou de mais pessoas e criou uma tendência de “fuga urbana” para alguns profissionais.

Aos olhos tecnologia e comunicação, por exemplo, sofreram mudanças na rotina profissional e, mesmo após o período mais crítico da crise sanitária, ainda oferecem vagas home office, exemplifica o professor do Departamento de Geografia da Ufes Ednelson Dots.

“Para algumas classes profissionais, o home office é uma possibilidade concreta e, com isso, há a oportunidade de deixar grandes

áreas urbanas. Há, contudo, um recorte de classe social muito evidente neste movimento”, pontua.

Uma pesquisa da Universidade de São Paulo (USP) e da Fundação Instituto de Administração (FIA), de 2021, demonstrou que 81% dos trabalhadores afirmam que a produtividade em trabalho remoto é maior ou igual ao trabalho presencial.

“Para alguns profissionais, o home office é uma possibilidade e, com isso, pode-se deixar as áreas urbanas”.

Ednelson Dots, professor de Geografia da Ufes



PROFISSIONAL no home office: chance de trabalhar em qualquer lugar

OPINIÕES



“A saída de algumas famílias da Grande Vitória já era observada com a construção de condomínios em cidades próximas, e a pandemia só intensificou o movimento”.

Ednelson Dots, professor de Geografia da Ufes



Márcia Amorim, psicóloga

“As pessoas que buscam a vida em cidades menores estão indo atrás de sanar suas necessidades básicas e, assim, se aproximarem da autorrealização”.

Márcia Amorim, psicóloga



“A vida urbana nos traz muitos atrativos e entramos em um ritmo acelerado. Quando nos damos conta, percebemos que estamos vivendo no modo automático”.

Nádia Delboni, psicóloga

SAIBA MAIS

Pandemia intensificou fenômeno

“Fuga urbana”

- A MIGRAÇÃO DE grandes áreas urbanas para cidades menores é um movimento comum hoje por conta do nível de crescimento que as metrópoles atingiram no século 20, o que afetou a qualidade de vida da maior parte da população.
- O PERFIL DE FAMÍLIAS que realiza a mudança, no entanto, é da classe média-alta e alta. Elas buscam, em geral, cidades médias que oferecem qualidade de vida e acesso a bons serviços e produtos, sem abrir mão da proximidade geográfica com as capitais.

Brasil

- O MOVIMENTO é mais consolidado em metrópoles maiores, como São Paulo e Rio de Janeiro, no Brasil.

➤ CERCA DE 50% dos moradores da capital paulista saíram da cidade no pós-pandemia.

➤ ENTRE OS CARIOCAS, a porcentagem é de 40%.



Pai e filho: qualidade de vida

gem é ainda maior: 50% deixaram a capital fluminense no pós-pandemia.

➤ O MESMO MOVIMENTO ESTÁ ocorrendo no Estado desde o início da década de 2000, com a criação de condomínios na região serrana.

➤ A PANDEMIA é um evento particular que intensificou esse fenômeno para famílias que puderam optar por cumprir o isolamento com mais conforto e fora da aglomeração.

Pesquisa

➤ ENTRE AS 30 MELHORES cidades para se viver no Brasil, há apenas cinco capitais. Nenhuma das capitais está entre as cinco melhores cidades do País.

Fente: Especialistas em urbanismo, Daniela e Macropolis.

LETÍCIA REBELLO NEUROLOGISTA, ESPECIALISTA EM DOENÇAS CEREBROVASCULARES

O que define a saúde do cérebro na terceira idade?

Para a especialista, a forma de cuidar da mente e do corpo ao longo da vida define como será o cérebro depois dos 60 anos

Rafael Gomes

O envelhecimento populacional confirma uma realidade: a expectativa de vida aumentou e as pessoas estão vivendo mais.

Por outro lado, o envelhecimento traz novos fatores de risco, no seja, aumentam a possibilidade de Acidente Vascular Cerebral (AVC) e doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson na população idosa.

Mas afinal, o que de fato define a saúde do nosso cérebro na terceira idade? É possível fazer algo para se preparar melhor para o envelhecimento?

Para responder a essas perguntas, a Atribuna conversou com a neurologista Letícia Rebello, especialista em Neurologia Vascular e coordenadora de Neurologia do Hospital Sírio-Liônês de Jilândia.

A TRIBUNA - O que define a saúde do cérebro na terceira idade?

LETÍCIA REBELLO - É muito

complexo, mas posso pelo quanto a pessoa consegue envelhecer mantendo uma boa qualidade de vida e os estímulos que têm durante a juventude.

É fato que a forma como tratamos o nosso corpo e o nosso cérebro hoje vai ter impacto no idoso que seremos.

» Há como se preparar desde cedo para ter um cérebro saudável quando idoso?

É um ponto importante. Muitos se perguntam: 'como faço para envelhecer bem?' É deixando o cérebro ativo para evitar os maiores vilões, que são os processos degenerativos, como o Alzheimer. A melhor forma de conseguir isso é fazendo a prevenção dos fatores de risco cardiovascular, o combate à pressão alta, diabetes, colesterol, um cigarro, tendo estímulo à atividade, combatendo a obesidade, o sedentarismo, se alimentando bem, e também mantendo estímulo cognitivo.

» Hoje, quais são os principais problemas ligados ao cérebro na população idosa?

O maior impacto é em relação ao Acidente Vascular Cerebral (AVC). Muitos podem desenvolver AVC de tamanhos e impactos diferentes ao longo da vida, mas é lá na frente que ele pode representar a perda da capacidade cognitiva.

» O cérebro reduz de tamanho e perde a capacidade cognitiva com o tempo?

Sim, conforme a gente vai ficand-



LETÍCIA REBELLO explicou os riscos que o estilo de vida traz à longevidade

do mais velho, mas é algo natural a diminuição de tamanho. Isso não deve ser interpretado como uma doença ou como uma certeza de que o paciente vai ter alguma limitação.

Algumas estruturas diminuem até 1% a cada ano. À medida que o tempo passa, o cérebro atrofia, é natural. Isso pode não significar nada para uma pessoa, mas pode, eventualmente, significar uma perda cognitiva mais leve, como uma pessoa que tem o hábito de ler, precisar de mais tempo para fazer uma lição. O importante é perceber quando esse envelhecimento causa impacto no dia a dia da pessoa.

» Com o envelhecimento da população, há diferença no cérebro de uma pessoa com 50

anos hoje na comparação com uma da mesma idade de décadas atrás?

Positivamente. É por conta do

“Fazer atividade física, se alimentar bem, ter uma qualidade de sono, tudo isso reduz os riscos de doenças”

estilo de vida de hoje, o nível de carga associada, o trabalho e a falta de socialização.

» Então seria algo prejudicial hoje...

Sim, e com o envelhecimento populacional, doenças surgiram,

QUEM É

Letícia Rebello

» NEUROLOGISTA formada no Hospital de Base do Distrito Federal e especialista em Neurologia Vascular.

» LETÍCIA também tem formação no Hospital de Clínicas do Porto Alegre e no Grady Memorial Hospital (EUA).

» PUBLICOU artigos científicos, participou de encontros clínicos e ministrou aulas em congressos.

» ATUALMENTE, está na diretoria da Sociedade Brasileira de Doenças Cerebrovasculares e é coordenadora de Neurologia do Hospital Sírio-Liônês de Brasília.

como pressão alta, que surge mais nas pessoas mais velhas, e o próprio AVC, que acontece em qualquer idade, mas a partir da sexta década de vida, há duplo. Então, vamos ganhando novos fatores de risco com o envelhecimento populacional.

» Existem exames preventivos para evitar o envelhecimento do cérebro?

Os exames preventivos existem e devem ser feitos de acordo com o histórico familiar do paciente. Dependendo do caso, é preciso um pouco mais de cuidado, fazer a prevenção um pouco antes. De forma geral, não há um pacote de exames para a prevenção para o cérebro. O pacote, geralmente, é cardiovascular. Cardiologistas, geriatras e até ginecologistas, para as mulheres, podem indicar os exames.

» Pessoas que mantêm hábitos relacionados à atividade intelectual, como ler, estudar, desafios ao cérebro, tem uma menor predisposição a desenvolver doenças neurodegenerativas?

A pessoa que se mantém desafiada intelectualmente, com estimulação, pode ter, positivamente, casos mais retardados caso tenha predisposição, pois a pessoa está sempre se estimulando. Muitos, quando se aposentam, deixam de produzir, de ter estímulos, e é nesse momento que se instala uma piora da piora cognitiva.

» O que mais é importante?

Fazer atividade física, se alimentar bem, ter uma qualidade de sono, tudo isso reduz os riscos de doenças. A saúde do sono está diretamente ligada à redução de risco cardiovascular. Quem faz isso, tem menos consequências negativas. E isso é tudo para começar a fazer. O ideal é começar ainda jovem, mas não é porque a pessoa nunca fez que ela não pode iniciar já adulta. Cuidar da saúde do corpo vai ter impacto no cérebro.



A MELHOR LULA para manter o cérebro ativo para envelhecer bem é combatendo os riscos de doenças crônicas

TEMPO NA GRANDE VITÓRIA

HOJE	AMANHÃ	TERÇA
PROBABILIDADE DE CHUVA: 0%	PROBABILIDADE DE CHUVA: 0%	PROBABILIDADE DE CHUVA: 90%
 MÁXIMA 28° MÍNIMA 17°	 MÁXIMA 26° MÍNIMA 18°	 MÁXIMA 26° MÍNIMA 17°
Sol com algumas nuvens. Não chove.	Sol com muitas nuvens durante o dia.	Sol com chuva na parte da manhã.

FASES DA LUA	SOL
 MAGNITUDE: -1,2 LUNAR: 100%	 MAGNITUDE: -26,7 LUNAR: 100%
AS MARES	
PORTO DE VITÓRIA MAREMAGRA: 1,3m MAREMAGRA: 1,3m MAREMAGRA: 1,3m	PORTO DE TUBARÃO MAREMAGRA: 1,3m MAREMAGRA: 1,3m MAREMAGRA: 1,3m
PORTO DE VITÓRIA MAREMAGRA: 1,3m MAREMAGRA: 1,3m MAREMAGRA: 1,3m	PORTO DE TUBARÃO MAREMAGRA: 1,3m MAREMAGRA: 1,3m MAREMAGRA: 1,3m

Cidades

NOVA VARIOLA

Estado investiga mais dois casos

Dois homens, com idade entre 30 e 39 anos, apresentaram sintomas da doença ao chegarem do Rio. Eles estão em isolamento

De Redação Atribuna

O Estado já tem mais dois casos suspeitos da nova varíola. Já a Secretaria de Estado de Saúde - Secesa - Espírito Santo confirmou que dois homens, com idades entre 30 e 39 anos, após a terem sintomas da doença, como erupções cutâneas.

De acordo com a Secesa, o primeiro chegou ao território de Vitória recente ao estado do Rio de Janeiro.

O segundo caso, que se deu no segundo dia das deflatores de caso suspeito do Ministério da Saúde, já que não tem histórico de viagem ou contato com caso suspeito ou positivo, está sob investigação, assim como a varíola apresentada.

A Secesa afirma que os dois pa-



ERUPÇÃO DE PELE é um dos sintomas da nova varíola

cientes estão em isolamento e sendo monitorados pela vigilância e pela rede de hospitais.

As amostras dos primeiros casos relatados, por terem sido baixas e seguras para o Laboratório Central de Saúde Pública do Espírito Santo (Lacsa). As do segundo caso se-

riam coletadas amanhã.

Agora o estado soma oito casos confirmados. Todos os casos são de homens com idade entre 20 e 34 anos. Devido, em função da escassez dos dados, positivos e três estão em investigação, afirma a Sa-

OMS declara emergência global

Com mais de 16 mil casos relatados em 75 países, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surto de nova varíola e emergência sanitária global.

A classificação é o alerta mais alto que a OMS pode emitir e é decisão foi anunciada ontem, após a segunda reunião do comitê de emergência sobre o vírus.

Fezinha

MÉDIA-SOMA

Concurso 2503

03 14 8 38 43 46

LOTOFÁCIL

Concurso 2580

01 05 07 08 10
11 12 13 14 15
16 18 20 22 25

QUINA

Concurso 5305

11 20 26 27 64

MILIONÁRIA

Concurso 9

06 9 12 14 15 18

Terceira oportunidade 3-4

DOPLA-SENA

Concurso 2385

12 14 25 39 47 48

01 06 10 22 25 27

TRIMEMANIA

Concurso 3812

14 27 46 57 59 66 80

LOTERIA FEDERAL

Concurso 5683-9

1º PRÊMIO: 23.021 2º PRÊMIO: 5.270
3º PRÊMIO: 1.126 4º PRÊMIO: 583,3
5º PRÊMIO: 10.454

DIA DE SORTE

Concurso 633

03 05 08 11 13 20 25

Inverno é a estação dos tratamentos de pele

Exatissime Quon

para laser nesta estação são:

PEEJUNO

TECNOLOGIA DE PLASMA

- LASER FRACIONADO DE CO₂

- LASER ERBIOIM

E VAR



Se você se interessou e quer conhecer como funciona cada procedimento,

posicione o celular sobre o QR Code e acesse nossos serviços na plataforma Karina Mazzini Cosmington.



Vinte mil mulheres decidem não usar sobrenome do marido

Seja para reafirmar a individualidade ou se livrar da burocracia, cresce o número de mulheres que mantêm o nome de solteira

Isabella de Paula

O casamento é uma prática cultural que propõe uma série de mudanças na vida de quem se casa. Uma delas é a alteração do sobrenome, histórica tradição comum entre as mulheres, que acrescentam o nome familiar do marido.

Contudo, nos últimos anos, um fenômeno chama a atenção: mais mulheres buscam essa mudança. No Espírito Santo, de 2020 até a metade de 2022, mais de 20 mil mantiveram o nome de solteira, não adotaram o sobrenome do marido em seus documentos.

Os dados são de levantamento realizado pela Associação dos Registradores de Pessoas Naturais (Arpen-Brasil).

As justificativas apresentadas por elas variam de motivos pessoais, novos papéis da mulher na sociedade e busca por menor burocracia.

Isabella Galante, presidente da Arpen-Brasil, diz que essa redução na procura por mudança na data de nascimento tem sido percebida nos municípios.

“Com o passar dos anos e a mudança na concepção de como pessoas se portam no mundo, o casamento deixou de ser obrigatório, com o nome mudando automaticamente”, explica a presidente.

Apesar do novo fenômeno, a presidente da Arpen-Brasil diz que a maioria dos casamentos ainda não é registrada.

“No estado de Espírito Santo, há e tem sido uma manutenção das mudanças nas famílias e informações chegando de forma mais lenta. Quanto mais próximo da zona urbana, mais mulheres mantêm o sobrenome de solteira”, comenta.

A advogada Mariana Scaramuzza

EXCESSO DE BUROCRACIA



“Eu me questionava se era preciso”

Casada desde 2019, a advogada Caroline da Silva Fracão, 32 anos, é uma das mulheres que optou por manter o sobrenome de solteira.

Para ela, além do excesso de burocracia, outro motivo que levou à

decisão foi o significado da alteração. “Algumas pessoas foram levantar dúvidas depois do meu documento, relacionado ao nome e regime de bens. Como advogada, eu me questionava se era preciso isso mudar, como

uma questão da mulher moderno”.

A advogada afirma ainda que a alteração de nome era uma forma de reconhecimento do homem e não deve ser confundido com desvalorização de amor.

A documentação

DOCUMENTAÇÃO

Recebo da burocracia

Para a advogada a advogada Caroline da Silva Fracão, 32 anos, que casou no fim de 2019 com o também advogado Igor Olimpio Pizzi da Cunha, 29, o que mudou o nome de solteira foi o excesso de burocracia. “Eu tinha acabado de tirar o primeiro visto americano. Foi assustador e foi toda a documentação necessária, então optei por não mudar o sobrenome”, diz. Ela entende que a prática ainda é algo muito forte na cultura brasileira. “Todas as mulheres da minha família mudaram o sobrenome do marido”, diz ela.

Nova lei permite a alteração do nome em cartório

Uma nova legislação federal de registros públicos permite a alteração do nome por qualquer motivo, sem a necessidade de comprovação para alguns tipos de mudança.

A nova legislação permite que pessoas possam alterar o nome em seus documentos sem a necessidade de comprovação de motivo, como a mudança de nome de solteira para nome de casada.

De acordo com a advogada Mariana Scaramuzza, a nova lei traz mudanças significativas na forma dos registros públicos. É o reflexo que antes de nova legislação, o nome só poderia ser alterado em situações muito específicas.

“Antes, o nome era muito rígido. O protocolo era alterado em situações excepcionais, apenas por meio de um processo judicial”.



MARIANA Scaramuzza, mudanças

NUMEROS

Dados da Associação dos Registradores de Pessoas Naturais (Arpen-Brasil)

2020

- Total de casamentos no Espírito Santo
- Mulheres que não alteraram sobrenome

2021

- Total de casamentos no Espírito Santo
- Mulheres que não alteraram sobrenome

2022 (ATE 12 DE JUNHO)

- Total de casamentos no Espírito Santo
- Mulheres que não alteraram sobrenome

Fonte: Arpen-Brasil



PERFIL ENRIJECIDO

75X40x17

R\$ 139,00

un.



ARQUIVAÇÃO PARA MARIANA DA SILVA GALANTE

3226-8045

Pastora e família vivem momentos de terror

Quando a mulher saiu de casa para ir a igreja com a mãe, bandidos a renderam para roubar o carro e apontaram armas para seus filhos

Edson Reis

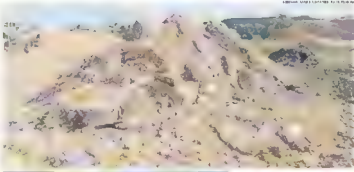
Uma família vive momentos de terror quando três homens se abateram em frente de uma pastora em Lagoa de Jacaré, Serra, na noite da última sexta-feira. Dois dos bandidos estavam armados e ameaçaram a vítima e a família dela durante a ação criminosa.

Nos momentos do tiroteio, a pastora, que 38 anos estava com idade de 64 anos, estava acompanhada de 64 anos, quando os homens chegaram de dois veículos. Os bandidos apontaram armas para a pastora e a família dela, que foram parados pela demolição de casas da região, e ameaçaram o assalto.

Segundo a pastora, ela estava saindo em um veículo de casa por que, naquele momento, ela e a mãe se dirigiam para a igreja, quando os indivíduos ameaçaram o assalto, ela parou imediatamente e foi obrigada a sair do carro.

Não foi tempo de se armar, apontaram o carro. A pastora, preocupada com a família, não teve tempo de sair do veículo, pois os homens estavam apontando armas para ela e a família dela, e ela não teve tempo de sair do veículo.

De acordo com a mãe da pastora, a situação foi de desespero. "Os



CRIMINOSOS estavam escondidos atrás de montanhas de entulho geradas pela demolição de casas quando renderam a pastora (ao lado). Caso aconteceu em Lagoa de Jacaré, em Serra (SP)

bandidos mandaram eu me calar e eu fiquei muito preocupada", explicou.

Assim, de acordo com a pastora, os homens se aproximaram e apontaram as armas para ela e a família dela. Ela não teve tempo de sair do veículo, pois os homens estavam apontando armas para ela e a família dela, e ela não teve tempo de sair do veículo.

O filho da pastora, de 30 anos, está internado em uma situação de "Fle" e a pastora está sendo atendida que tem algum dano de casa", conta.

INSEGURANÇA

No interior do veículo, além de objetos da igreja, como cadeiras, tapetes e biblias da família, os bandidos roubaram o carro com o conteúdo de 10 mil reais. Ela não teve tempo de sair do veículo, pois os homens estavam apontando armas para ela e a família dela, e ela não teve tempo de sair do veículo.

A família agora alega que a segurança no bairro tem sido comprometida e que estão ocorrendo mais assaltos.

em pontos de ônibus e nas ruas, que são situações duras para os moradores. "Parece que os bandidos estão se tornando mais corajosos. Até mesmo em situações de segurança, os bandidos não têm medo de se aproximar", afirma a pastora.

A pastora também se declarou vítima da situação de segurança. Ela não teve tempo de sair do veículo, pois os homens estavam apontando armas para ela e a família dela, e ela não teve tempo de sair do veículo.

Homem é socorrido após ser espancado em bar

Um homem foi espancado quando tentava separar uma briga em um bar de Vila Velha. Segundo a Polícia Militar, após socorro, o homem foi levado a uma clínica para atendimento médico.

Após o atendimento médico, o homem foi levado a uma clínica para atendimento médico. Segundo a Polícia Militar, após socorro, o homem foi levado a uma clínica para atendimento médico.

Na unidade, foi feita uma contagem com uma mulher que se declarou como esposa da vítima. As policiais, a vítima afirmou que seu marido foi em um bar localizado em Riviera da Barra, pela noite com alguns amigos e que, segundo informações, houve uma briga, quando ele foi separado uma briga, foi espancado com garrafas e pauladas por diversas pessoas.

A esposa da vítima também informou que ele não estava presente no local do fato, portanto não poderia dar mais informações sobre o crime. A vítima afirmou que a vítima foi socorrida por amigos.

De acordo com a vítima, a vítima apresentava diversas lesões e cortes na cabeça, torso e braços. A Polícia Militar não conseguiu fazer contato com a vítima, pois ela estava realizando o procedimento médico.

Após o atendimento médico, a vítima foi levada a uma clínica para atendimento médico. Segundo a Polícia Militar, após socorro, o homem foi levado a uma clínica para atendimento médico.

Jovem é assassinado com 20 tiros



RUA onde Pablo Soares foi morto

Um jovem, identificado como Pablo Soares Oliveira, 22 anos, foi morto a tiros em Rua Rosa, na Serra, na madrugada de ontem.

O jovem foi morto com 20 tiros de calibre 9mm. Segundo informações da Polícia Civil, a vítima estava passeando por rua.

O pai do jovem foi responsável por ir ao local e realizar o encaminhamento do corpo.

Um morador do bairro que preferiu não ser identificado, alega que ouviu os tiros durante a madrugada, e quando foi checar, encontrou o jovem morto no local.

Além disso, ele não foi possível ouvir nenhuma conversa ou discussão antes ou depois dos disparos.

Por meio de nota, a Polícia Civil

informou que o caso segue sob investigação da Divisão Especializada de Homicídios e Proteção à Pessoa (DHPP) da Polícia Civil.

A Polícia Civil ainda lembrou que a população tem um papel importante na identificação de qualquer tipo de informação por meio de Denúncia DHPP.



VITÓRIA, 23. DOMINGO, 24 DE JULHO

GIRO RÁPIDO

Motorista é feito refém durante assalto em Vitória

Um motorista foi feito refém durante um assalto em Vitória. Segundo a Polícia Militar, após o assalto, o motorista foi levado a uma clínica para atendimento médico.

Segundo a Polícia Militar, após o assalto, o motorista foi levado a uma clínica para atendimento médico. Segundo a Polícia Militar, após socorro, o homem foi levado a uma clínica para atendimento médico.

Três pessoas ficam feridas após acidente na Dante Michelini

Um acidente na Avenida Dante Michelini, Caminho do Rio, resultou em três pessoas feridas, na noite da última sexta-feira. Um jovem, de 23 anos, estava no carro quando ocorreu o acidente.

Um motorista de 22 anos e um passageiro foram socorridos após o acidente. A polícia da Polícia Civil disse que o acidente ocorreu em uma via de mão dupla e não foi atribuída a culpa.



VEÍCULO de jovem de 23 anos que ficou ferido

Bebê encontrado morto após dormir com a mãe

Um bebê de 10 meses foi encontrado morto em um quarto em Vitória. Segundo a Polícia Militar, após o atendimento médico, o bebê foi levado a uma clínica para atendimento médico.

O delegado responsável não teve acesso à conduta da mãe e delegou o corpo do bebê para o Departamento de Polícia Legal (DPL) de Vitória.

PAULO OCTAVIO

por Thoma Beldrid

po@redtribuna.com.br

Novo normal

Retonar a carreira de motorista taxi após trabalho. Após o presente chimento de dados no site do Do Tran-EE, é preciso, além do pagamento da OUA, fazer o agendamento de exames. O exame de visão em locais e dias definidos. Ao que parece, o sistema tem evitado fraudes.

O lado bom é que o documento, agora também em formato digital, chega com rapidez.

Fica a dica

Mas de USS, Ibellu em muitas profissões por aplicativos em bancos americanos por falta no monitoramento do uso de aplicativos de mensagens e e-mails pessoais não autorizados, conforme noticiado pelo site Bloomberg na última semana. Goldman Sachs, Morgan Stanley, Bank of America, JP Morgan Chase & Co. Citigroup Inc. ainda discutem com órgãos regulatórios e sua situação pode mudar, mas o fato coloca instituições financeiras de todo o mundo em alerta. Ainda é cedo para decisões pessoais para tratativas em envolvimento profissional no meio.

Especialistas de áreas de tecnologia recomendam a essas instituições o uso de softwares de controle de acesso que garantam a segurança e sigilo das informações trocadas entre operadores e clientes.



Foto: J. L. L. / Contraste

Felicidades!

O par debaixo de colmeia aos 30 anos serviu de modelo para o filme "Hotel" (2011). O casal é formado por Bárbara e Vitor. O casal é formado por Bárbara e Vitor. O casal é formado por Bárbara e Vitor.

Alerta de saúde

O doador de cabelo para coça ganha destaque por meio da campanha Julho Verde e a médica oncologista Virginia Almeida faz um alerta: "Um dos principais fatores de risco é o cigarro, mas há outros que merecem atenção. Em vez disso, o consumo excessivo de carne vermelha preparada e churrascos, que pode conter compostos cancerígenos a partir da queima do carvão, e a ingestão de bebidas alcoólicas ou muito quentes".

Vale lembrar que, se diagnosticado em sua fase inicial, esse tipo de câncer apresenta altas chances de cura.

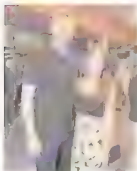
ANA Lúcia Ferrari
sebastião
bela e
neste
desenho



LETICIA DALLI



CAROL Azeite, Geórgia Mendonça e Cíntia Roco



O CASAL Alison Ceruti e Tatiana Tristão



DALLI e Marcela Gouveia

TERMÔMETRO

IN SOLIDARIDADE

OUT PESSOAS EM VULNERABILIDADE SOCIAL



KARLA Abad e Kris Junqueira

Quem disse?

"Respostas não tem tempo". O casal Jessica Elson, sobrinha do cantor, e o cantor religioso. Do livro "Etiqueta de Bolo" - Um Guia de Bolo para os 100 anos da A-Z de Célia Ribeiro.

Yuki e Yuki

"Nobun de pilanes foram quem eliminou. Limites e telefones e e-mails após a comissão final e o culto religioso". Do livro "Etiqueta de Bolo" - Um Guia de Bolo para os 100 anos da A-Z de Célia Ribeiro.

Vitrine



STERMANY Pires

HOJE é celebrado o Dia dos Avós, nas conhecidas "pass com apê". Parabéns!

O PRODUTOR cultural Assis Borges é o vencedor do Lado de Mangueiras, que acontece no dia 11 de agosto. Pense & Pense. O produtor cultural Assis Borges é o vencedor do Lado de Mangueiras, que acontece no dia 11 de agosto. Pense & Pense. O produtor cultural Assis Borges é o vencedor do Lado de Mangueiras, que acontece no dia 11 de agosto. Pense & Pense.



Silvana Tenreiro

HEI, O Mendonça, talentoso pianista, completará hoje 87 anos. O músico foi um grande maestro e arranjador autodidata do Espírito Santo. Durante 15 anos, foi o líder do seu conjunto formado por artistas de alta qualidade. O pai conquistou o Prêmio Estrela de São Paulo em 1953. Com o conjunto Revelação, no Teatro Municipal do Rio de Janeiro, ao lado de grandes nomes como Elis Regina e Jair do Oliveira.

A TERAPIA integrativa da bela Barcelona e o Rio de Janeiro. A Terapias integrativas da bela Barcelona e o Rio de Janeiro. A Terapias integrativas da bela Barcelona e o Rio de Janeiro.

POP.ZAP

Juliette é barrada em igreja na Espanha

Passando por Barcelona, na Espanha, a cantora Juliette Pierre, 32, resolveu visitar um dos principais pontos turísticos da cidade: um templo católico, considerado a obra mais importante do arquiteto espanhol Antoni Gaudí, ela vestiu a roupa de um amigo.

“A gente saiu da casa e não tinha certeza se eu visitaria a igreja. Então coloquei uma roupa um pouco transparente porque aqui está muito quente... Cheguei aqui e o rapaz falou, tudo bem, graças a sua roupa está um pouco transparente. Meu Deus, eu fugi com vergonha. Eu enfundei, e assim agora. Tudo bem, enfim. Resumindo comprei uma calcinha para um amigo e acabei vestindo a dele para poder entrar. Um perrengue de cruzeira”, explicou Juliette.



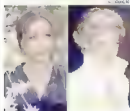
JULIETTE se sentiu embaraçada com a situação

Laila anuncia single com Marina Mendonça

Oito meses após a morte de Marina Mendonça, a cantora segue aos ares o inclusive, foi a artista mais ouvida no Spotify Brasil no primeiro semestre de 2022.

Além disso, as novidades com a sua voz não param, como o recém-lançado EP póstumo, “Decoreiras Poesias Vol. 1”, em breve, um single com Laila. “Laila”.

Segundo a fanbase, o single chega ao platô mais no dia 12 de agosto.



Comparação com Diana

A atriz e duquesa Meghan Markle chegou que o marido, o Príncipe Harry, a comparasse com a mãe dele, a Princesa Diana (1960-1997), no quarto mês de casamento dos dois, em um comentário enviado à imprensa britânica.

A alegação, citada no novo e polêmico livro do escritor Tom Bower. Segundo o autor Meghan estava incomodada com os ataques da tabloide britânica, o meio que Harry fosse a público fazer um paralelo entre o destino dela e de Diana, que morreu em um acidente quando era pertencida por pouco de 19.

Segundo ator mais bem pago

O ator com a maior renda americana Vin Diesel, 51, foi o segundo ator mais bem pago de Hollywood de 2021, mesmo após o tapa que recebeu em China Ricci na última cena do Oscar.

O artista de 53 anos assegurou um cachê de US\$ 35 milhões (cerca de R\$ 11 milhões) para o filme “Emanation”, que sempre riba um homem que foge da fazenda onde o escravizado. Ele fica apenas atrás de Tom Cruise, que fechou um salário de R\$ 545 milhões pelo lançamento “Top Gun: Maverick”.



Sudoku (Passatempos de lógica)

Complete cada tabuleiro de 9x9 com os números de 1 a 9, de modo que eles não se repitam em nenhuma linha, vertical ou horizontal, nem em cada grupo de quadrados.



2	5		9	4				3
9				3				
	8		5			2		
8			1					
				7	8	2		4
4	7			9	3	5		
6								1
3	1	4			6			
		5			9	8	4	

Crie o seu próprio
em areacreativa.com.br

ou pelo telefone
0800 035 1422



BRUNO



Solução

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	3	4	5	6	7	8	9	1
3	4	5	6	7	8	9	1	2
4	5	6	7	8	9	1	2	3
5	6	7	8	9	1	2	3	4
6	7	8	9	1	2	3	4	5
7	8	9	1	2	3	4	5	6
8	9	1	2	3	4	5	6	7
9	1	2	3	4	5	6	7	8



MAURÍCIO PRATES

www.mauricioprates.com.br | email:prates@ufv.com.br

Felicidades!

Os parabéns da coluna aos aniversariantes da semana: Sheila Silva, Roberta Pompeu da Costa, Luciana Almeida, Barbara Viana, Ismenêh Moura, Ivo, Sergio Luis Chagas, amanhã, Daniela Ferrari, Maria Bernadete Bragat, D. Vanda Novais, Ana Maria Castiglioni e Marcus Buzat dia 24; Jélio Rocha e Italo Roldi, dia 27; Sôcia Frizzera e Isabela Simmer dia 28; Régis Carvalho de Brito, dia 29; Jo-
* Flavio Alcino dia 30

Disparidade

Um levantamento da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) indicou que em 2022 houve mais de 312 milhões de atendimentos masculinos, enquanto os femininos ultrapassaram 370 milhões. No ano passado foram mais de 725 milhões em homens contra mais de 860 milhões de mulheres. Isso prova que os homens ainda se preocupam menos com a saúde? De olho nisso



A BELIZA de Dayane Barreto iluminando o domingo

Turismo caro

Os serviços ligados ao turismo ficaram 41,39% mais caros em julho, na comparação com o mesmo mês do ano passado, aponta levantamento da Federação do

Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de São Paulo. A pesquisa destacou que isso contribuiu para a alta com variação de 122,40% em 12 meses.

Metabolismo lento?

É comum ouvir as pessoas reclamando do metabolismo lento como um dos motivos para engordar. Mas é possível fazer o metabolismo acelerar? Para ter o metabolismo trabalhando a seu favor e importan-

te ingerir menos calorias do que gasta, variar treinos de cardio, beber água, consumir frutas, legumes e verduras e dormir pelo menos 7 horas por noite", alertou a médica ormonal Jordana Jansen.

NOSSA DICA



Alta

A Indústria de Software e Serviços de Tecnologia da Informação e Comunicação (ISSTIC) no Brasil registrou uma produção estimada em US\$ 51,3 bilhões em 2021, setor que responde por 82,0% do to-

tal dos serviços produzidos pelo setor de TIC e aponta para um crescimento de 6,5% em relação ao observado no ano anterior. A pandemia é a maior responsável por essa transformação digital.



AMANDA FERREIRA, Jansine Gurgel e Laric: a Rody em festa na Praia do Canto

Meias e sandálias

A combinação de meias com sandálias começou a aparecer nas últimas temporadas. Mas agora a misturada combinação fashion está ainda mais forte. Marcas como Miu, Gucci, Do-

ce e Gabana e Marc Jacobs estão entre as que aderiram ao estilo. Para quem quer seguir a tendência, mas ainda tem medo de errar, a dica é usar sandália e meias da mesma cor.

PÉROLAS

“Seu sem querer.”

EXPOSITOR LARISSA, em exposição de arte contemporânea, em uma das salas da Bienal de São Paulo 2022, no Museu de Arte de São Paulo.

“Em meio a um debate desvirtuado e a um clima comunicativo adoecido, precisamos a colera. Vamos promover diálogos racionais e ponderados, e propiciar que todos os candidatos possam apresentar as suas ideias.”

COMISSÁRIO-GERAL do Tribunal Superior Eleitoral (TSE)

“Vivências são tatuagens na sua memória e no seu sentimento. Estão sempre latejando. O tempo não cura nem amansa nada.”

ROMANOS, autor de “O Livro da Memória”

“As vezes é preciso descer os degraus, conhecer o antes das coisas, das pessoas e circunstâncias. Nem sempre é no ‘avancar’ que progredimos. Há progressos que só alcançamos quando regredimos.”

ROMANOS, autor de “O Livro da Memória”

“Os desafios internos levam a alcançar o sucesso tão almejado, já que o cérebro humano é apto a repetições e tem a tendência a se acomodar a situações que já conhece.”

ALAN, autor de “O Livro da Memória”

Guia alimentar

O Guia Alimentar para a População Brasileira visa orientar os pais na tarefa de estruturar uma alimentação mais saudável para as crianças. A publicação recomenda que a alimentação das crianças após o período de amamentação seja livre de alimentos ultraprocessados como biscoitos e refrigerantes, salgadinhos, doces, etc.

ELES NAS MEDES SOCIAIS

“Meu maior objetivo profissional é poder ir às academias.”

—GABRIELA

“Ser adulto é chegar em casa e não saber se come, arruma a casa, treina, estuda ou lava o cabelo.”

—PABLO



Reportagem especial

empresas e o setor de Saúde. As empresas, por sua vez, investem em cursos de capacitação para os funcionários, além de oferecer programas de saúde e bem-estar para os colaboradores. Essas iniciativas são fundamentais para garantir a produtividade e a qualidade do trabalho, além de promover a inclusão e a diversidade no ambiente corporativo.

Mulheres e pessoas negras ampliam espaço na indústria

A indústria ampliou, em 2017, o número de mulheres negras em cargos administrativos no primeiro semestre. Mulheres negras

A indústria ampliou, em 2017, o número de mulheres negras em cargos administrativos no primeiro semestre. Mulheres negras

em cargos administrativos no primeiro semestre de 2017. O número de mulheres negras em cargos administrativos no primeiro semestre de 2017 foi de 1.234, o que representa um aumento de 15% em relação ao mesmo período de 2016.

De acordo com o relatório, o crescimento foi observado em todos os setores da indústria, com destaque para o setor de tecnologia e o setor de saúde. No setor de tecnologia, o número de mulheres negras em cargos administrativos aumentou de 1.100 em 2016 para 1.200 em 2017.

INICIATIVAS INCLUSIVAS

As empresas adotaram diversas iniciativas para promover a inclusão de mulheres e pessoas negras. Entre elas, destacam-se: programas de capacitação, mentoria, grupos de afinidade e políticas de diversidade.

DEPOIMENTOS



Depoimento de uma mulher negra em cargo administrativo, destacando a importância das iniciativas inclusivas.

Depoimento de uma mulher negra em cargo administrativo, destacando a importância das iniciativas inclusivas.

Gráfico 1: Evolução do número de mulheres negras em cargos administrativos (2016-2017)

Setor	2016	2017
Tecnologia	1.100	1.200
Saúde	900	1.000
Indústria	800	900
Serviços	700	800
Total	3.500	3.900

Diversidade como estratégia de negócio

Como as empresas podem aproveitar a diversidade para crescer e se adaptar ao mercado globalizado

“Tudo isso não é apenas uma questão de ética ou de responsabilidade social, mas também uma estratégia de negócio. Empresas que adotam a diversidade tendem a ser mais inovadoras, mais produtivas e mais resilientes. Elas conseguem atrair e reter talentos, melhorar a comunicação e a colaboração entre os colaboradores e, consequentemente, aumentar a competitividade no mercado. A diversidade também ajuda as empresas a entenderem melhor as necessidades e desejos dos clientes em diferentes culturas e regiões, permitindo que elas ofereçam produtos e serviços mais personalizados e relevantes. Além disso, a diversidade promove a inclusão e o respeito, criando um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. Portanto, a diversidade não é apenas uma questão de justiça social, mas também uma estratégia de negócio essencial para o sucesso das empresas no mundo globalizado.”



Como a diversidade pode ser uma estratégia de negócio para as empresas?

A diversidade pode ser uma estratégia de negócio para as empresas de várias maneiras. Primeiro, ela ajuda a atrair e reter talentos, pois as empresas que adotam a diversidade tendem a ser mais atraentes para os profissionais. Segundo, a diversidade promove a inovação e a criatividade, pois diferentes perspectivas e experiências podem levar a novas ideias e soluções. Terceiro, a diversidade ajuda as empresas a entenderem melhor os clientes e o mercado, permitindo que elas ofereçam produtos e serviços mais relevantes e personalizados. Por fim, a diversidade promove a inclusão e o respeito, criando um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Quais são os benefícios da diversidade para as empresas?

Os benefícios da diversidade para as empresas são muitos. Primeiro, a diversidade ajuda a atrair e reter talentos, pois as empresas que adotam a diversidade tendem a ser mais atraentes para os profissionais. Segundo, a diversidade promove a inovação e a criatividade, pois diferentes perspectivas e experiências podem levar a novas ideias e soluções. Terceiro, a diversidade ajuda as empresas a entenderem melhor os clientes e o mercado, permitindo que elas ofereçam produtos e serviços mais relevantes e personalizados. Por fim, a diversidade promove a inclusão e o respeito, criando um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Como as empresas podem promover a diversidade no ambiente de trabalho?

As empresas podem promover a diversidade no ambiente de trabalho de várias maneiras. Primeiro, elas podem implementar políticas e práticas que promovam a inclusão e o respeito, como a adoção de um código de conduta que proíba a discriminação e a promoção de programas de diversidade. Segundo, elas podem oferecer treinamento e desenvolvimento para os colaboradores, visando melhorar a compreensão e a valorização da diversidade. Terceiro, elas podem buscar ativamente talentos de diferentes origens e backgrounds para suas equipes. Por fim, elas podem criar um ambiente de trabalho que seja acessível e acolhedor para todos os colaboradores.

Qual é o papel da liderança na promoção da diversidade?

A liderança desempenha um papel crucial na promoção da diversidade. Os líderes devem ser exemplos de inclusão e respeito, adotando uma postura aberta e acolhedora para todos os colaboradores. Eles devem comunicar claramente a importância da diversidade para a empresa e promover a adoção de políticas e práticas que promovam a inclusão. Além disso, os líderes devem buscar ativamente talentos de diferentes origens e backgrounds para suas equipes e criar um ambiente de trabalho que seja acessível e acolhedor para todos os colaboradores.

Mulheres negras criam grife de artesanato

As artesãs criam peças únicas e autênticas, valorizando a cultura e a tradição brasileira. O projeto visa promover a inclusão social e econômica das mulheres negras, oferecendo-lhes uma oportunidade de geração de renda e desenvolvimento profissional. As peças são vendidas em feiras e lojas especializadas, permitindo que as artesãs alcancem um público mais amplo e aumentem suas vendas. Além disso, o projeto também oferece capacitação técnica e suporte administrativo para as artesãs, ajudando-as a melhorar sua qualidade de trabalho e a gerenciar melhor seu negócio. O objetivo é criar um ciclo virtuoso de desenvolvimento econômico e social para as mulheres negras, promovendo a sustentabilidade e a autonomia delas.

Como o projeto de artesanato contribui para a inclusão social e econômica das mulheres negras?

O projeto de artesanato contribui para a inclusão social e econômica das mulheres negras de várias maneiras. Primeiro, ele oferece uma oportunidade de geração de renda e desenvolvimento profissional para as artesãs, permitindo que elas melhorem sua qualidade de vida e a de suas famílias. Segundo, o projeto promove a valorização da cultura e da tradição brasileira, ajudando a fortalecer a identidade e o orgulho das artesãs. Terceiro, o projeto oferece capacitação técnica e suporte administrativo para as artesãs, ajudando-as a melhorar sua qualidade de trabalho e a gerenciar melhor seu negócio. Por fim, o projeto cria um ciclo virtuoso de desenvolvimento econômico e social para as mulheres negras, promovendo a sustentabilidade e a autonomia delas.



Quais são os desafios enfrentados pelas artesãs no projeto?

As artesãs enfrentam vários desafios no projeto. Primeiro, elas podem ter dificuldades de acesso a materiais e ferramentas necessários para a produção de suas peças. Segundo, elas podem enfrentar concorrência de produtos industrializados e de outras artesãs, o que pode dificultar a venda de suas peças. Terceiro, elas podem ter dificuldades de acesso a mercados e canais de distribuição, limitando o alcance de suas vendas. Por fim, elas podem enfrentar desafios relacionados à gestão financeira e administrativa de seu negócio, como a precificação das peças e a manutenção de registros contábeis.

Como o projeto pode superar esses desafios e garantir a sustentabilidade das artesãs?

O projeto pode superar esses desafios e garantir a sustentabilidade das artesãs de várias maneiras. Primeiro, ele pode oferecer suporte técnico e financeiro para ajudar as artesãs a acessar materiais e ferramentas. Segundo, o projeto pode promover a criação de redes de apoio e colaboração entre as artesãs, permitindo que elas compartilhem experiências e conhecimentos. Terceiro, o projeto pode buscar parcerias com lojas e feiras especializadas para facilitar a venda das peças. Por fim, o projeto pode oferecer treinamento e suporte administrativo para ajudar as artesãs a melhorar sua gestão financeira e administrativa.

Qual é o impacto social e econômico do projeto?

O impacto social e econômico do projeto é significativo. Ele promove a inclusão social e econômica das mulheres negras, oferecendo-lhes uma oportunidade de geração de renda e desenvolvimento profissional. Além disso, o projeto promove a valorização da cultura e da tradição brasileira, ajudando a fortalecer a identidade e o orgulho das artesãs. O projeto também cria um ciclo virtuoso de desenvolvimento econômico e social para as mulheres negras, promovendo a sustentabilidade e a autonomia delas.

Economia

FALE COM O EDITOR: RAFAEL BERNARDINI, 0800-010000



Estudo prevê carne mais barata em 2023

Alta "considerável" nos rebanhos brasileiros para o próximo ano deve fazer o custo final cair até 20%, de acordo com pesquisa

Great Polaris

O consumo anual de carne bovina brasileira deve chegar a 2,8 milhões de toneladas finais em 2023 em função de uma expansão da produção em todo o país.

Foi o que aconteceu no relatório final divulgado pela Bolsa e Mercado, mostrando o retorno ao setor no País. De acordo com o estudo, cortes como de 1 milhão e 600 mil dólares em 1997 e 2,5 milhões em 1998 e 1999, por exemplo.

Brasil e as comercializações para o exterior vão andar de mãos dadas. Tudo isso é possível em cima da boa ampliação do volume de reposição destes rebentões, com a incorporação de bezerros. Já o diretor da consultoria, Fernando Iglesias,

Segundo os dados da pesquisa atualizada a respeito da base e vendida no Brasil por aproximadamente R\$ 320. Para o próximo ano, a expectativa é de que esse mercado produtivo tenha o custo para os frigoríficos de R\$ 250.

Segundo informou, o maior objeto de importação destinado ao mercado interno é fruto de uma alta "cota derivada" nos EUA, uma vez que os países o recebem ano

De acordo com a Safra & Medrad, a expectativa é que o setor pecuário brasileiro registre um re-

saldo expressivo para 2022, com um montante superior a 226,3 milhões de cabeças de gado. O número equivale a quatro milhões a três centos mil.

No Estado, o superintendente da Associação Capixaba de Supermercados (Acaps), Hélio Schneider, afirma ser uma situação que tornadora difícil de fazer previsão de forma tão antecipada.

A tendência é sim, de crescimento, até porque o Brasil está produzindo bem. Mas, por exemplo, depende das perdas de sazonabilidade que chamamos de "entressafrão" diz o superintendente da Acaço.

De acordo com a Schietel, no período de entrevista, que coube a agências, vai até dezembro, a previsão é que o preço não suba, mas que se mantenha o atual.

positivo prever, já que é considerada
do um a commodity - reforça o seu
pertencente da Acaga


**MUNDO
DIGITAL**

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112

Dicas para turbinar o smartphone

O nosso inseparável smartphone do dia a dia, após um determinado período, em geral a partir do primeiro ano de uso, começa a apresentar os primeiros sinais de lentidão e instabilidade. A instalação de aplicativos, o download de arquivos temporários de internet, o armazenamento de fotos, vídeos e documentos colaboram para a queda de performance do aparelho logo após alguns meses de utilização.

Na maioria dos casos, o aparelho ainda possui bom estado de conservação, sendo, portanto, desnecessário apelar para a substituição do dispositivo. Porém, diante do aumento com o baixo desempenho, existem algumas ações que podem ser realizadas, facilmente, pelo próprio usuário para se obter melhores resultados:

Veamos então o que o trabalho sem nenhum tipo de conhecimento técnico, pode realizar para melhorar a sua ligação com o funcionamento do seu aparelho.

frequente o apelo

Como não existe memória de capacidade ilimitada, convém sempre fazer cópias dessas informações em um computador no sistema e logo após, deletá-las do aparelho para liberar espaço na memória. Não espere a memória encher para realizar esse procedimento. A partir de 60%, de utilização da capacidade da memória, já ocorrerá queda na perfor-

2. Remover Apps pouco utilizados. Uma pesquisa realizada aos FLA demonstrou que aplicativos, diáriticos, aplicativos instalados nos smart phones, a remoção de aplicativos pouco utilizados também é reco-

"Carne não está cara",
 "A carne não está cara, o sim o poder da compra do brasileiro que detestamos", afirma o presidente da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado do Espírito Santo (Fapes) Julio Rocha Junior.
 De diz que não tem como o setor abater os preços e os custos, ele critica

mendada para liberar espaço no interior da unidade.

3 - **Limpas o cache de navegação.** Ao navegar na internet, milhares de arquivos temporários vão sendo criados e esquecidos, ocupando espaço desnecessariamente na memória interna. Todos os navegadores possuem a opção de remover dados de navegação, o que vai ajudar a liberar um espaço considerável.

4. **Feche aplicativos**
Muitos Apps são persistentes, mesmo em segundo plano e passam despercebidos pelos usuários, a menos que você os feche manualmente.

5 Desligue o aparelho frequentemente. Muitas pessoas ficam sentadas sem desligar o aparelho, com o acumulador de

6 - **Reset** no dispositivo. Efectuar um reset e voltar com a configuração de fábrica também é uma boa alternativa para melhorar a performance do sistema. Vale lembrar que esse procedi-

EDUARDO PINHEIRO é consultor de tecnologia da informação

tz presidente da Faes

Empresários rebatem a pesquisa

Apesar do organismo de estado feito pela Sazras & Mercado, que aponta o desafio no preço da carne, bomba para o consumidor final a partir do ano que vem, os empresários dos setores de pecuária discutem desde então os seus planos.

De acordo com o presidente da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado do Espírito Santo (Faes), João Rêgo Junior, a reunião teve como objetivo discutir preços, mas não para a menor negociação interna.

Ele comenta que os produtores têm dois mercados para negociar a carne bovina, o interno e o externo, e a maioria prefere exportar e virar um dólar do que abastecer

GADO: somente em estanho

Quem pensa parecido com Roberto Junior é o diretor do Sindicato da Indústria do Frio do Espírito Santo (Sindifrio), Edvaldo Perez Junior, que discorda da estimativa de redução de 20% no valor final da carne congelada.

Porém, há argumentos que são bastante fortes e exagerados, já que o custo de produção é afetado pela inflação e o setor não consegue absorver uma redução de preços tão alta.

"Carne não está cara", diz presidente da Faes

"A carne não está cara, o sim o poder de compra do brasileiro que diminuiu", afirma o presidente da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado do Espírito Santo (Faeas) Julio Rocha Junior. De diz que não tem como o setor abastecer todos os setores de produção.

ção sem repassar para a frente, e que o problema dos preços não se resolve apenas ao crer de que, mas a toda cadeia de produção. Rocha Junior relata que o valor recebido pelo produtor é baixo se comparado com o lucro de quem vende a carne para o consumidor final.

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 395–402

DESENVOLVIMENTO

Norte do Estado atrai 47 empresas com 12.815 vagas

Investimentos são atraídos por incentivos fiscais, que levam a região a se industrializar e atrair moradores com a oferta de oportunidade

Verônica Aguiar

A porção Norte do Espírito Santo vem se destacando das demais e atraindo investimentos. São 47 novas empresas que escolheram as regiões Norte e Noroeste para investir e vão criar mais de 12,8 mil empregos.

Entre os municípios que se beneficiam prometimentos João Neves, São Mateus e Conceição da Barra, Laranja, Linhares, Aracruz, entre outros, não deve, em grande parte, a incentivos fiscais oferecidos ao negócio que fazem parte da burocracia tendencial do Desenvolvimento do Nordeste. (Sociedade)

O órgão foi criado para reduzir os encargos das regiões por ele abrangidas, estimulando sua industrialização. Embora seja relativo ao Nordeste do País, ele inclui também a porção Norte capixaba.

O município que mais vai receber projetos é Linhares. Se este ano, 10 novas empresas, segundo o secretário de Desenvolvimento Econômico da cidade, Luiz Fernando Lorenzini. Somadas a Britânia e a Olinda, já em obras, serão 2.500 em projetos diretos no município.

Os incentivos das demais ainda não



Um dos navios que já desembarcaram em Aracruz, com a previsão de criação de 6.500 empregos em estaleiro

podem ser revelados, devido a contrato de confidencialidade, mas o secretário admite que há, confirmadas, novas indústrias de café, duas químicas e uma automotiva, entre de metalurgia e outra ligada à fundição.

Em 2023, mais oito novas empresas vão se instalar no município com mais 1.500 empregos diretos. "Estamos em um processo de diversificação muito forte, mudando a economia capixaba, que era vol-

tada para commodities (matérias-primas com cotação ditada pelo mercado internacional). Agora temos commodities e a indústria da transformação", comemora. Já em Aracruz, pelo menos quatro novas empresas vão ser anunciadas nos próximos dois meses, segundo o secretário de Desenvolvimento Municipal, José Eduardo Azevedo. São negócios na área logística e do setor automotivo.

As indústrias, que vão inves-

tir em uma fábrica de papel tissue, num investimento de R\$ 600 milhões e criação de 500 empregos.

Outro investimento importante em Aracruz é a produção do sódio de Apico Antártico da Marinha do Brasil, no Estaleiro Jurong, que deve criar 6.000 empregos. "A indústria no Sulacap criou mais um atrativo para Aracruz juntamente com a guerra portuária, canal ferroviário. E os investimentos privados, com uma cultura empresarial forte."

Município doa áreas a grupos para atrair investidores

Em São Mateus, a busca pelo desenvolvimento industrial levou o município a realizar doações de áreas para as empresas se instalarem no semipreterito suas atividades. "A doação foi realizada com o objetivo de geração de empregos e aumento na arrecadação de impostos", destaca o secretário de Desenvolvimento Municipal, Luiz Fernando Lorenzini.

A cidade criou uma área industrial para atrair novos empreendimentos. "Oferece incentivos fiscais Federais, Estaduais e Municipais, como a redução ou isenção de impostos e também facilidades burocráticas", completa a nota. Já em Fundão, o prefeito Lúcio de Souza Brito explicou que está sendo realizado um diagnóstico minucioso da região, com o objetivo de melhorar a qualidade dos empreendimentos do setor e se preparar a cidade para oportunidades de novos negócios que possam estar chegando.

Começando ele citou uma área de eventos de 19 mil m², que já está sendo utilizada para festas. "O espaço, além de criar empregos diretos, ajuda a desenvolver atividades do comércio de Fundão."



Polo Industrial de São Mateus

SAIBA MAIS

Sudene

A SUPERINTENDÊNCIA do Desenvolvimento do Nordeste (Sudene) foi criada em 1958. As autarquias de Vitória, Belo Horizonte e Rio de Janeiro, entre outras, também são órgãos Regionais. Seu objetivo é fomentar o desenvolvimento e reduzir os encargos das regiões do País. Para isso, uma das iniciativas são os incentivos fiscais.

Linhares

Vagas: 4 mil

ESTÁ PREVISTA a instalação de seis novas empresas no município ainda este ano. São empresas dos segmentos seguranças, café, indústria automotiva, indústria química (2) e fundição. Além disso, no município já estão em obras a Britânia e a Olinda. Ao todo, essas empreendimentos vão criar 2.500 empregos diretos.

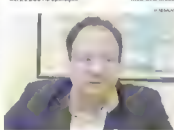
NOVA que vem se instalando no município pelo menos mais oito empresas dos segmentos seguranças, café, indústria automotiva, indústria química, fundição para todo tipo de indústria, alimentação (sumos), café, setor automotivo. Essas empresas vão criar pelo menos 1.500 empregos diretos.

Aracruz

Vagas: 7.100

FABRICA DE PAPEL

A SUZANO vai construir uma fábrica de papel tissue em Aracruz, com capacidade de produção de 80 mil toneladas por ano. Esse tipo de material é usado para a fabricação do papel toalha e papel higiênico. Para isso, a empresa investirá cerca de R\$ 600 milhões. Ao todo o empreendimento vai criar 500 vagas de emprego no Estado, sendo 300 na obra e 200 na operação.



LORENZINI

LORENZINI, secretário de Linhares, disse que empresas que oferecem empregos e salários altos são as novas projetos

OUTRAS EMPRESAS

O MUNICÍPIO está em contato com empresas que têm interesse em investir no local. E que na medida em que as empresas autorizam a instalação, são feitas as autorizações. Segundo o município, há quatro novas empresas que estão chegando à cidade e serão anunciadas nos próximos dois meses. Elas serão nos re-

gios de importação e exportação, logística, centro de distribuição e setor automotivo. O número de vagas que serão criadas não foi informado.

Conceição da Barra

Vagas: não informado

NÃO SE ENTRA a exploração do sal-gema, tendo a atrair empresas interessadas no setor.

João Neiva

Vagas: 215

FABRICA

UMA EMPRESA produtora de ferro-gusa do estaleiro montou, dentro da sua estrutura, uma fábrica de blocos de concreto. São oportunidades de trabalho e a retomada da segunda fase do empreendimento, visto-se que se instalou. 100 oportunidades de emprego diretos.

SUBSTITUIÇÃO DE ENERGIA

SUELO implantadas mais duas substituições de energia no município. Estimase que serão criadas 100 empregos na instalação e 15 na operação.

Colatina

Vagas: não informado.

100 EMPRESAS estão aguardando o município com interesse em investir. Para isso, uma das ações já chegou a se comprar um terreno. A prefeitura, no entanto, diz que ainda é cedo para se afirmar o número de vagas.

São Mateus

Vagas: 1.500

NOVE EMPRESAS foram donadoras de áreas para fabricação de veículos, entre empreendimentos em vias para o Espírito Santo. O objetivo é criar mais postos de emprego.

O SALICRIPTO (sal-gema) nos últimos dois anos, doações de áreas para empresas se estabelecerem ou ampliar suas atividades. A doação foi feita com o objetivo de geração de empregos e aumento na arrecadação de impostos.

NO LACRO algumas empresas que exercem suas atividades no pólo de comércio de dois anos e quatro criaram mais de 1.500 novos empregos no município.

Economia

DESENVOLVIMENTO

Prefeituras do Sul pedem incentivos

Engano no porão Norte do Estado o ritmo e do desenvolvimento no Sul o que se percebe é uma estagnação. São vários os municípios que, relatam não terem previsto de manutenção de novas empresas e criação de oportunidades de emprego.

O deputado estadual Theodorico Ferreira destacou que vê com muita alegria a captação do Norte do Estado. "Fico muito triste em ver que o Sul não está acompanhando o momento progressivo".

Ele entende que tudo se deve à aplicação da Superintendência do Desenvolvimento do Nordeste (Sudene) no Norte. "O Sul não teve um programa que fosse equiparado à Sudene para atrair empresas".

Destacou ainda que a torcida e patos que o Norte e o Sul seguem as mesmas regras. "Resta aos novos governantes lutar a favor de um programa especial de incentivos equivalentes ao que recebe o Norte do Estado bem que haja pressão ao Norte".

O município de Mamão do Sul afirma que tem realizado, em parceria com o governo do Estado, variados cursos para qualificação e oportunidade de mão de obra, como cursos de preparação de salgados e biscoitos caseiros, coffee

break, bolos e suas variações.

Cachoeira de Itapemirim, por exemplo, tentou ingressar na Sudene sem sucesso. "Foi feita uma tentativa sem, mas sabemos que a Espírito Santo precisa de força no Norte, pois a bandeira do Nordeste não tem interesse. Por isso, ações improváveis que aconteçam", explicou o prefeito Victor Coelho.

Em Castelo, também não há nas empresas se mantendo. Mas o prefeito João Paulo Nali afirma que, uma preocupação é atrair na sua empresa, mas também são atividades que o município já possui.

"É preciso manter as relações aqui no Sul. Municípios que estão se desenvolvendo economicamente. Devido aos incentivos que o Norte possui, as empresas tendem a ir para lá".

Segundo ele, em Castelo o que falta é qualificação de mão de obra para atrair nas empresas que já existem investimento em infraestrutura como a criação de um ramal de linha férrea e duplicação das rodovias que ligam o município a BR 262 e a BR 101.

O Governo Federal faz procura do, mas não se manifestou sobre o fechamento da edificação.



VICTOR COELHO disse que o município busca atrair com alianas com o Estado para mudar Cachoeira na trilha do Nordeste

SAIBA MAIS

- **EXPORTAÇÕES** - direção de área para ampliação de segunda e terceira indústria
- **JESSEIRA** - Gerência municipal de Recursos Lda (destinação sustentável de resíduos)
- **RE INDUSTRIA** - a Comércio Ltda (tráfego eletrônico)
- **REGULADOR** - Distribuidora Pensamare e Elétrica (tráfego eletrônico)
- **CONSISTENTE** - Consultoria e Cia Ltda (empresa prestadora de serviços técnicos em engenharia, arquitetura, engenharia elétrica, automação entre outros)
- **SINORTE** - EMPALHAGENS (Indústria de Embalagens)



PRODUÇÃO de portos e ampliação

- **LARA DE SERRALHEIRO** (rua industrializada)
- **CONTEGEM** (rua eletrônica)
- **TECHNO** (rua eletrônica)
- **ICS TECNOLOGIA** (empresa prestadora de serviços para o setor eletrônico)

Ibiraçu

- **UMA EMPRESA** do município vai para a sua ampliação criando novas oportunidades de emprego. De muitos não foram informados.

Foto: município, cidade.



O **PREFEITO JOÃO PAULO NALI** reclama da falta de qualificação para de profissionais no município de Castelo

Amunes diz que região consegue atrair investimentos

Em condições desiguais com o Norte, o Sul também tem recebido investimentos importantes. De acordo com o presidente da Associação dos Municípios do Estado do Espírito Santo (Amunes), Victor C. Odila.

O Estado, segundo ele, é hoje uma vitrine para o Brasil com várias indústrias acima da média nacional. "Não é via excelente atrair investimentos de negócios".

Ele admite que o Norte do Estado tem algumas particularidades que favorecem a atração de novos negócios, como boa topografia e incentivo fiscal da Sudene, mas afirma que o governo do Estado tem a sensibilidade de perceber isso.

Ele afirma que o Estado, junto com os gestores municipais e através dos conselhos de Desenvolvimento Regional, tem realizado ações estruturais em infraestrutura nunca antes no Sul do Estado, como por exemplo a futura duplicação da Rodovia do Prado e o futuro aeroporto regional de A. J. J. J.

Destacou que há linhas de crédito específicas para o Sul, mas variáveis, para promover essa desenvolvimento da Sudene.

Estado diz que age para evitar concentração

Por causa dos incentivos fiscais oferecidos pelo governo federal ao Norte do Espírito Santo, o Sul se viu cada vez mais ficando em situação competitiva. Nesse contexto, o governo do Estado lançou mais de incentivos para tentar equilibrar a balança.

O secretário de Desenvolvimento do Governo do Estado, Ricardo Penabaz, lembrou que na hora de colocar os pontos do plano, a Superintendência do Desenvolvimento do Nordeste (Sudene) faz diferença para a atração de novos investimentos para o Norte do Estado.

"O Governo do Estado não pode oferecer um benefício semelhante

à Sudene, já que não está dentro do seu âmbito de atuação. A gente tem que fazer com que o investidor olhe para o Sul do Espírito Santo também como uma opção viável".

Penabaz afirmou ainda que tem sido feito um trabalho de treinamento e consultoria com os municípios para que, após adequar sua legislação tributária, analisem seus planos urbanísticos e estejam em políticas de desburocratização, por exemplo.

A desburocratização é um aspecto muito importante, já que faz com que as empresas tenham maior facilidade de ingressar no município. Ao mesmo tempo que as operações ficam mais ágeis e simplificadas.

"Quando o assunto é área legalizada, o Sul tem vantagem em relação ao Norte. Isso porque a área legalizada do Sul é maior do que a do Norte, já que temos muitos benefícios não só no Estado, mas em todo o Brasil, e o Sul fica próximo ao Rio de Janeiro".

Além disso, o secretário destacou que as empresas que estão investidas em se instalar no Sul do Estado podem conseguir uma redução de imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS) consolidado, que pode chegar a 75% a 80%.



RICARDO PENABAZ, secretário de ICMS

ANÁLISE

"Interesse pela Grande Vitória é muito grande e tem crescido"

"Assar de do Espírito Santo já existem diversos incentivos fiscais em âmbito Estadual para de várias setores e que podem beneficiar todas as empresas aqui sediadas, a busca por empresas na região metropolitana de Vitória ainda é muito grande e isso tem crescido muito", disse.

As regiões do Norte e do Sul do Estado não são muito visitadas por empresas que vêm de fora para investir

atual, por isso temos múltiplas possibilidades de um incentivo a mais para o Sul do Estado.

Ele é um dos objetivos da Sudene (Superintendência para o Desenvolvimento do Nordeste), que gera incentivos fiscais também em outros setores. Entretanto, a sua maior atração para os novos negócios são os benefícios contemplados.

Essa redução de carga tributária faz com que a viabilidade de deslo-

cações dessas áreas seja muito maior.

O incentivo fiscal é uma renúncia do imposto, mas com o objetivo de atrair boas investimentos que gerem empregos e renda.

A geração de empregos faz com que o desenvolvimento econômico local, gerando novos empregos que geram mais emprego, desenvolvimento e uma ótima economia onde todos tem a ganhar.

Mônica Porto
Secretária de Planejamento
do Estado do Espírito Santo



RIQUEZAS DIGITAIS

Artes da internet do Estado valem a partir de R\$ 45 mil

Arquivos digitais têm sua originalidade assegurada e chegam a ser disputados por investidores, tudo por causa da tecnologia NFT

Verônica Aguiar

No internet é possível encontrar várias cópias de uma mesma imagem. Mas o que leva famosos como o jogador de futebol Neymar Júnior a pagar R\$ e milhões em duas imagens de maçacões entalhadas?

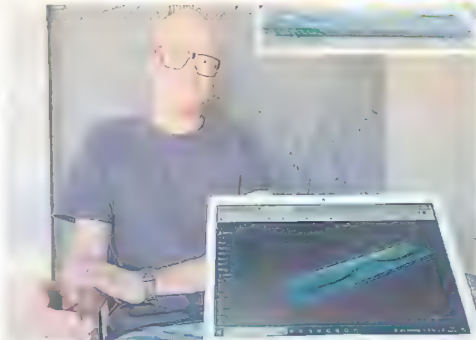
Embora seja possível fazer cópias, o que esses famosos estão comprando é a garantia de autenticidade. A aquisição do token não fungível (NFT) equivale a um registro de autenticidade em um "cartão digital" conhecido como blockchain. Dessa forma, de se ter um único a ter o arquivo original. As artes feitas no Estado também estão sendo ganhando esse formato, com preços a partir de R\$ 45 mil. "O NFT é uma garantia de que você tem um artigo original e exclusivo", explica o especialista em renda variável do Valor Investimentos League Digital.

O designer de produto Ludovic Zamprutti, 49, criou um NFT de uma coba de quarenta azul mascu nas mesmas criadas por ele. O arquivo digital foi desenvolvido a partir da imagem do produto. Ele pode ser integrado a realidade aumentada, a projetos 3D ou ao metaverso.

A peça será lançada no ano que vem, o preço dele atualmente é de R\$ 45 mil. "Essas coisas podem aumentar bem mais vezes, suas cores, sua identidade. Você pode digitalizar uma peça em 3D e tem certeza que é original", diz.

Uma das NFTs que promete ser disputada como parte de um mesmo formato e o nome do dono carrega o mesmo design. No caso, um está de lado, para a vista frontal e em volta, para a vista traseira. Ele pode ser usado para criar uma coleção de peças de coleção, por exemplo.

Ele foi criado pelo professor e jornalista do curso de Turismo (Fich. 5.1). A imagem virou meme e fez crescer sucesso na internet.



O DESIGNER Ludovic Zamprutti mostra na tela de computador a imagem digital da coba desenhada por ele (no destaque). A peça será lançada em 2023

Cenildo mora no bairro Vila Capela, em Cariacica. "Já havia um tempo com livro, então comecei a fazer coisas mais interessantes, como o lado artístico, o pôr do sol", conta. Ele fez isso pensando em criar uma coleção de imagens para criar e vender.

Por meio das coleções de fotos, não venderia a NFT dele, afirmou o designer. Ele ainda não fez no valor transformado em NFT.

Enquanto Ludovic Zamprutti não NFT na cidade de Vitória, Bull Carter, 30 anos, também criou uma coleção de NFTs. Ele criou uma coleção de NFTs, com o nome de "The Art of the Man". Na prática, especialistas afirmam que a verificação da autenticidade vale o quanto o mercado paga.

SAÍRA MAIS

Compra é feita com criptomoedas

Conceito

> A NFT (Non-Fungible Token) é um tipo de registro de autenticidade em um "cartão digital" conhecido como blockchain. Ele pode representar qualquer item de coleção, desde objetos do mundo real até músicas, filmes ou vídeos de arte digital, por exemplo.

Criptomoedas

> As criptomoedas são moedas digitais, que podem ficar armazenadas na carteira digital do investidor na internet. Elas são usadas tanto como meio de pagamento quanto para troca por bens ou serviços.

> NFTs, as moedas digitais estão ligadas a criptomoedas, geralmente Bitcoin. O Bitcoin foi criado originalmente para ser uma reserva de valor.

NFT x Criptomoedas

> O CHAMADO NFT, que equivale a um registro de autenticidade de determinada imagem digital, é atrelado a criptomoedas. Para comprar é necessário adquirir a criptomoeda que permita a transação. Dessa forma, o recurso não funciona a princípio de transferência, pois a transação de criptomoedas pode ter valor alto quanto o de uma peça.

Mineração

> A mineração é o registro das transações realizadas com as moedas no blockchain. Esse registro é feito por grandes redes de computadores interligadas com tecnologia de ponta, que criam uma moeda digital.

> Mas, assim que faz o registro das transações, a rede precisa validar a quantidade de dados que consegue processar. A recompensa é paga em Bitcoin.

Valor

> O valor de um NFT é o que o comprador está disposto a pagar por ele. É um ativo de baixa liquidez, o que tende a ser difícil encontrar comprador no momento em que o dono quer se desfazer do ativo. Está relacionado ao feeling do quem compra.

> Existem marketplaces que trabam

Você sabia?

Qualquer conteúdo digital pode ser transformado em NFT. Isso não é um privilégio apenas a criptomoedas, mas ao mundo virtual. Assim, você pode garantir a exclusividade de uma obra no mundo real, como acesso a eventos.



CENILDO criou a arte que fez sucesso e que pode valer milhões, segundo ele

Foto: Especialistas criaram a designação AT



IMAGEM
Arquivo e criação
de arte, com
investido
R\$ 5 milhões

Economia

RIQ. E2 - JULHO 2022

Estado tem 200 mil investidores em moedas virtuais

Os dados das empresas abrem caminho para novos tipos de ativos digitais, como o token não fungível (NFT) que funciona como registro de autenticidade de determinada imagem no blockchain.

No Estado, estima-se que pelo menos 100 mil investem em criptomoedas. Mas qual é a relação entre NFT e criptomoeda? A cripto moeda é o recurso utilizado para a compra do NFT. Já a exclusividade é um dos aspectos mais valorizados dessa imagem digital.

Uma obra de artista ou paródia do Beethoven, por exemplo, foi que mudas após ter sido transformada em um token não fungível (NFT). Ou seja, foi criada uma imagem digital com certificado de autenticidade, registrado no blockchain, que é como um cartão digital.

Na página do projeto de um coletivo de artistas dos Estados Unidos, está escrito: "O Picasso Quemando vive por sempre, no blockchain". Além da exclusividade, outro ponto valorizado é a irreversibilidade.

Especialista em renda variável da Valor Investimentos, Izague Dudalio explica que tanto o NFT quanto a criptomoeda têm por base a mesma ideia: a de identificar o que é único e raro.

No caso da criptomoeda, a rede garante que ela é verdadeira. No

caso de NFT, trata-se de um token único, exclusivo e irreversível.

Não é diferente quando o consumidor vai ao mercado e recebe três litros de suco em troca de receber duas notas de R\$5, ou cinco notas de R\$2. Assim como a moeda utilizada no mundo real, as criptomoedas também são divididas. "O NFT não pode ser dividido. A integridade do ativo torna ele único no mundo", afirma.

Marcos Varella, empreendedor e investidor do mercado de criptomoedas, reforça que as criptomoedas variam em quantidade, já o NFT é um código específico que não pode ser duplicado. Ele destacou que a exclusividade das criptomoedas pode ser entendida pela economia global.

"Estamos vivendo uma das piores reflexões, tanto no Brasil quanto nos Estados Unidos. Os investidores ficam preocupados com seus ativos em risco, saem do mercado de criptomoedas e vão para algo que consideram mais concreto", afirma.

No que se refere à valorização, os NFTs e as criptomoedas podem ser colocados numa sequência. "A rede garante que o NFT é único, quando existe queda, o mercado interno e externo joga com o valor do bitmoim, inclusive, o do NFT", detalha.



MARCOS VARELLA disse que a aversão ao risco prejudica moedas digitais

Metaverso vai criar novas possibilidades para criação

Um dos assuntos que vem ganhando cada vez mais espaço é o metaverso. Trata-se de um mundo virtual que está sendo construído de forma colaborativa. Ele tem por objetivo replicar a realidade, o mesmo tempo oferecendo um novo tipo de possibilidades.

Por meio da realidade virtual, o ser humano consegue ter a experiência de um novo mundo. Há uma quebra de barreiras geográficas, por exemplo, permitindo que pessoas de diferentes lugares do planeta se encontrem em uma sala virtual.

Professor das aulas de Engenharia e Computação da Faria, Otávio Lube, dos bancos explicam que planos desenvolverem em um

projeto de criação científica uma plataforma para a geração de NFT.

"A gente pode popular a metaverso com NFT. Quando o usuário compra uma obra em NFT, pode usá-la para decorar sua casa no metaverso. Será um conjunto de objetos que terão valor nos metaversos", afirma.

A moeda que o universo virtual vem ganhando espaço, as moedas ocupam. CEO da Agência Pêlo, Fernando Ruivo destacou que as moedas começaram a produzir NFTs como forma de pontuação, mesmo de criar produtos e de criar tabular. "Não conseguimos criar mais para produzir NFTs para as marcas", lembra.

ANÁLISE

"Abre espaço para o mercado de novos produtos digitais"

"O NFT é uma forma de gerar um item digital único, pode ser um instrumento em um jogo ou um elemento para um avatar. Essa nova forma de criar digitalmente abre espaço para o mercado de customização digital e novos produtos podem surgir a partir desta ferramenta.

Com o advento do metaverso, as pessoas naturalmente vão criar seus avatares digitais. Assim como uma casa no mundo real, o jogador poderá usar um NFT para no seu avatar do metaverso. O NFT também é uma forma de

Professor diz que ativos são "pirâmide financeira"

Para o professor da Ucamp Jorge Seif, moedas virtuais como o Bitcoin não geram valor e o comércio delas beneficia apenas quem está no topo do sistema. Em 2014, no auge da febre das cripto moedas, o cientista da computação Jorge Seif surpreendeu com uma provocação: "O Bitcoin e o novo Telex".

Em 2017, no auge da febre das cripto moedas, o cientista da computação Jorge Seif surpreendeu com uma provocação: "O Bitcoin e o novo Telex".

A título de exemplo, a professora da Ucamp e Ph.D pela Universidade de Stanford iniciou uma investigação que analisava sobre o funcionamento das moedas virtuais e a associação das criptomoedas.

Atualmente Seif faz parte de um número crescente de críticas das moedas virtuais, que háje têm entre seus maiores investidores nomes de peso como o bilionário Elon Musk. Mas para o professor, a transição do Bitcoin e o Ethereum, oetherium, o USD Coin, por exemplo, não têm nenhum valor intrínseco e são apenas mais moedas para fazer transações.

E, em resposta a pergunta feita há dois anos, Seif não tem dúvidas para ele, do mesmo modo que a Telex fez, as moedas virtuais não passam de esquemas de pirâmide. "Todos os bilhões em circulação somam US\$ 100 bilhões. Mas isso é uma pirâmide porque não tem nada em nenhum lugar que valha um real. Uma hora dessas as pessoas vão perceber isso e vender tudo antes que os outros percebam".

Segundo ele, a rede de criptomoedas não tem bens, não tem produtos, não tem nada. Qualquer dinheiro que você coloca, quando compra Bitcoin, vai para o bolso do investidor ou do minerador, que está no topo da pirâmide.

É interessante: "Quem entende de investimento, quando você investe em ações de uma empresa, a primeira coisa que pergunta é o que são as finanças da empresa, quanto produtos ela vende e qual o lucro das últimas anos. Investidores que entendem o que estão fazendo fazem essa conta. Mas quem investe em Bitcoin não é esse tipo de investidor".

TIQUE POR DENTRO

Perda de valor nos últimos meses

Criptomoedas

• NÃO EXISTE unanimidade entre especialistas se as criptomoedas são ou não um investimento. Para alguns, são apenas ativos, e para outros são investimentos devido à tecnologia.

• ESPECIALISTAS recomendam que esse um ativo não se apoiar neste mercado. Por isso, a orientação é que os "investimentos" não passem de 1% a 5% do patrimônio do investidor, que quem não quer correr risco de perder dinheiro deve procurar outro tipo de investimento.

• ENTRE OS RISCOS estão a substituição de moeda por outro meio de pagamento, problemas relacionados à reputação e dificuldade da conversão para moeda real.



UMA OBRA DE ARTISTA DIGITAL

Desvalorização

DETAHLA VIVE um processo de desvalorização das criptomoedas há dois anos porque, em um caso de inflação, os investidores acabam perdendo investimentos mais seguros para o próprio capital. Desvalorização de ativos digitais é o segundo

Metaverso

• O METAVERSO é um mundo virtual que está sendo criado de forma colaborativa. O seu conceito está em constante evolução. Esse mundo

Fonte: reportagem de Marcos Varella e Izague Dudalio



Victor Hugo Kärsting diz que o mercado de produtos digitais



STOLFI: crítica de avatares digitais

Política

VISITA PRESIDENCIAL

Dez mil motos com Bolsonaro

Motociclistas fizeram percurso do aeroporto até Vila Velha com o Presidente, que depois foi à Marcha para Jesus, na capital

Uma antes do lançamento de sua candidatura a reeleição, o presidente Jair Bolsonaro reuniu, ontem, em um alto-falante, cerca de 10 mil motociclistas de apoiadores, segundo dados da Secretaria de Estado da Segurança Pública (Sesp).

A motociclista, que saiu do aeroporto de Vitória (Espírito Santo) e foi até Vila Velha, faz parte de uma agenda rápida do Presidente em sua segunda visita ao Espírito Santo após eleito — a última foi em junho de 2021.

No trajeto, levou parte em uma motocicleta e parte na traseira de uma camionete, Bolsonaro chegou a parar a motociclista na subida da Terceira Ponte, no sentido Vila Velha, para tirar fotos com apoiadores que seguem caminhando em direção à Vitória na Marcha para Jesus, até a Praça do Papa.

Bolsonaro chegou a subir no muro que separa as duas pontas da ponte para os usuários. O Presidente chegou, durante três semanas, a ficar do lado de fora da "Grande Ponte" no sentido do aeroporto, que apareceu sem capacetes.

Por causa do evento religioso e da visita do Presidente o trânsito na estrutura ficou fechado das 10h às 16h30, quando voltou a ser liberada para veículos.

Antes da motociclista, Bolsonaro realizou visita ao Estado com a realização de um "ciclo da manhã cor rubi" para cerca de 400 comendados, segundo a organização do evento, desta feita de duas semanas no evento no sentido do aeroporto.

O J. L. do Executivo chegou no Feadas às 9h30, junto da primeira dama, Michelle Bolsonaro.



BOLSONARO de moto, nos arredores do aeroporto: participação em culto com carnavaleiros e, depois, trajeto com motociclistas até Caçoeira de Itapirica

Do lado de fora, o Presidente atendeu aos apoiadores tirando fotos e os cumprimentando antes de entrar no espaço onde o culto da manhã seria realizado.

Depois ele seguiu para a motociclista que, foi até a altura de 4,0 quilômetros de Itapirica e retornou até a Praça do Papa, onde o Presidente discursou em um trio elétrico do evento Marcha para Jesus, ao lado de políticos apoiadores, como Magno Malta, Carlos Maestri e Soraya Mattos, além de líderes religiosos e cantores evangélicos.

A Secretaria de Estado da Segurança Pública e Defesa Social (Sesp) calculou um público estimado em, aproximadamente, 30 mil pessoas a pé, já a organização do evento Marcha para Jesus estima um público de cerca de 100 mil pessoas.

Auxílio Brasil de R\$ 600 em 2023

Durante visita ao Estado, o presidente Jair Bolsonaro disse que pretende manter o valor do Auxílio Brasil de R\$ 600 no ano que vem, caso seja redolado nas eleições de outubro.

Bolsonaro discursou, ontem, em um espaço anexo ao aeroporto. Em tom de campanha, mativos, críticas ao isolamento social e exaltou festas e festas gestas, sobretudo em relação à redução de impostos e ao combate à pobreza.

O Presidente disse que a narrativa de que o governo talou cada dos pobres e falta e distanciou os brasileiros em se governar o Emergencial e o Brasil.

Bolsonaro voltou a criticar o an-

lunero social de 2020 e fez com paragem com a ditadura.

"Botamos um ponto final no Bolsa Família, que pagava em média R\$ 190 e hoje pagamos R\$ 600



BOLSONARO durante discurso

Fizemos isso dentro da responsabilidade fiscal. Entre outros, não trobando. Então temos como manter esse valor para o ano que vem também".

O Auxílio Brasil foi criado para substituir o Bolsa Família e pagava até então o valor de R\$ 400.

A ampliação do benefício para R\$ 600 foi finalizada pela promulgação da Lei 14.186, que instituiu um estado de emergência para driblar as regras fiscais e eleitorais e permitir o aumento do benefício a cerca de 13 milhões de brasileiros.

Fora ampliação, no entanto, tem um prazo até o fim de setembro.



Pedalando de Vila Velha até a Praça do Papa

As amigas Danielle Negreiro (48) e Cleide Capó (37) acompanharam a Marcha para Jesus de bicicleta. Elas foram de Vila Velha até a Praça do Papa pedalando com a multidão.

Realizado durante o movimento, o evento é considerado como o maior e o mais organizado dos eventos "Vitória leva o privilégio da racibei" o presidente do Brasil. E sem orgulho para nós", disse Danielle.



Vendedor ambulante veio do Rio de Janeiro

O vendedor da burocracia e na paisagem urbana do Rio de Janeiro de 58 anos chegou ao Rio de Janeiro na véspera da Marcha. Após saber do evento por um grupo de WhatsApp, ele veio para fazer o

Presidente e lutar contra vendas. "Quando soube que ele viria, comecei a me preparar. As vendas superaram as minhas expectativas. Sempre que ele vai e assim", contou entre uma venda e outra.



Cerveja sem procura

Sem a mesma sorte. Alex de Oliveira, de Viana, tentou em tirar seu estoque de bebidas. Mas não se foi, o mundo contribuiu. Com alguns em falta, o ambulante voltou para casa com cervejas que não foram vendidas. Mas alguns para quem de trânsito da 3ª Ponte começaram a beber.

Esportes

BRASILEIRÃO

Hoje é dia do Flamengo fazer o moicano com Vidal

Chileno será a principal novidade diante do Avai, hoje, às 11 horas, e meta do time é fazer um segundo turno melhor do que o primeiro

FLORIANÓPOLIS

O Flamengo fechará o primeiro turno do Brasileirão hoje, contra o Avai, às 11h, com a pior campanha da equipe nas duas gestões da presidente Rodolfo Landim. Para manter o sonho do título vivo, o time precisará que o aproveitamento com o técnico Dorival Júnior, que é de 60%, melhore ainda mais, numa prova de recuperação durante a segunda parte do torcedor.

A grande novidade é a presença de Arturo Vidal entre os relacionados. O chileno pediu para viajar e deve estar por alguns minutos.

O Flamengo será o sétimo clube do chileno, de 25 anos, que foi revelado pelo Colo-Colo erodou por Bayer Leverkusen, Juventus, Bayern de Munique, Barcelona e Inter de Milão.

A expectativa do Flamengo era utilizar o atleta, que estava realizando trabalhos físicos, apenas no dia 30, diante do Atlético-GO, mas antes o pedido do próprio Vidal, que precisava Dorival Júnior e se colocou à disposição para a partida deste domingo.

Mesmo que vença esta tarde e chegue aos 30 pontos, o Flamengo não é o pior desempenho no recorte apenas de 2019 para cá. Muito na função do período sob o comando de Paulo Sousa, quando o aproveitamento foi de

OS NÚMEROS

35 anos
é a idade de Vidal

27 pontos
é a pontuação do Flamengo

VIDAL está ansioso para fazer sua estreia pelo Flamengo hoje



somente 40%. A média deixa a equipe hoje com 27 pontos, a nove do líder Palmeiras.

Nos dois últimos títulos, em 2019 e 2020, o Flamengo se manteve no topo ao fim do turno. Com Abel Braga e depois Jorge Jesus, terminou a primeira metade com 42 pontos e fechou com 90, recor-

de nos pontos corridos com 20 equipes.

No ano seguinte, iniciado com Domènec Torrent e finalizado com Rogério Ceni, somou 35 pontos nos primeiros 19 jogos e foi bicampeão com 71.

No ano passado, o time fez 36 pontos no turno, mesma coisa do

líder Palmeiras hoje, que pode fechar a rodada com 39.

Não há nenhuma orientação do Flamengo para que o torneio por pontos corridos fique em segundo plano e se de preferência à Libertadores e à Copa do Brasil, e sim um planejamento de melhor uso do elenco. Nem seria possível, nes-

"BOLÃO DO TORCEDOR"

Aqui, os torcedores dão o seu palpite sobre o placar do jogo



Avai
Flamengo

Sabemos que o Vidal precisa de ritmo, mas essa estreia vai dar um "chutão" a mais ao Fla contra o Avai?

GRAND ODESSA, torcedor do Flamengo

AVAI X FLAMENGO

PROVÁVEL ESCALAÇÃO



Vallone	Santos
Kevin	Mateuzinho
Bressan	Fabrizio Bruno
Viz (A. Chaves)	Polito
Carli	Aryton Lucas
Rasael	Diego Ribeiro
Bruno Silva	José Gomes
Eduardo	Everson Ribeiro
William Pereira	Aracataca
Ranato (Marquês)	Pedro
Bonati	Gabriel
TEODORO	YECHEO
Edson Barroca	Diego Junior

ESTÁDIO: Ressacada
PÚBLICO: 15 mil
ÁRBITRO: Raphael Claus (SP)

te momento, abrir mão de competição, pois no orçamento do clube a previsão é de chegada ao menos em segunda.

ESTÁDIO

Orestes, a Caixa confirmou que já se reuniu com o Flamengo, na figura do presidente Landim, para discutir a construção de um estádio no Giardinópolis. O encontro se deu no dia 20, na sede do banco, em Brasília.

Flu não quer deixar o pelotão de cima

VOLTA REDONDA, RJ

A vitória sobre o Goiás fez o Fluminense atingir o G-4 do Brasileirão, fato que se tornou importante para a confiança na comissão na competição. O resultado mostrou a força do ele-

co, mas, ao mesmo tempo, também ligou alguns alertas ao time de Fernando Diniz.

Hoje, o time encara o RB Bragança, às 16h, no Raulino de Oliveira, em Volta Redonda (RJ), pela 19ª rodada do Brasileirão.

Com 31 pontos, o Fluminense

pode terminar a rodada até na vice-liderança.

Após abrir o placar e sofrer a virada fora de casa, o time das Laranjeiras conseguiu, nos minutos finais, ter forças para voltar a ter vantagem no marcador, garantindo os três pontos.

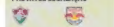
Um dos pontos positivos do triunfo foi o herói da partida. Autor do terceiro gol, Willian Bignode não atressou uma boa fase e vinha oscilando. Ele, no entanto, balançou a rede pela primeira vez na competição, e mostrou que ainda pode ajudar em campo e ser decisivo.

O camisa 17 foi uma das opções de Diniz no decorrer do jogo, assim como o volante Felipe Melo, que entrou na vaga do zagueiro Manoel, Nathan, Martinelli e Marcyon, reforço nessa janela de transferência e que fez a estreia pelo tricolor. O próprio treinador

enfocou a gama que atualmente tem no elenco.

FLUMINENSE X BRAGANÇA

PROVÁVEL ESCALAÇÃO



Filipe	Diego
Somali Xavier	Adriano
Nino	Leandro
Manuel	Nelson
Diego Paulista	Luan Cândido
André	Raul
Martinelli	Lucas Evangelista
Genes	Romero
Matheus Martins	Artur
Cassio	Humberto
Artur	Santos
YECHEO	YECHEO
Fernando Diniz	Maurício Barbieri

ÁRBITRO: Raulino de Oliveira
PÚBLICO: 10 mil
JUR: André Luiz de Freitas Castro

"BOLÃO DO TORCEDOR"

Aqui, os torcedores dão o seu palpite sobre o placar do jogo



Fluminense
Bragança

O Fluminense a cada jogo mostra que está melhor e será assim diante do Bragança. Quanto ao título?

CLAUDEIR BARRETO, torcedor do Flu

WILLIAN fez o gol da vitória do Fluminense e ganhou moral no clube



Esportes

GILMAR FERREIRA

Arquivo: assessoria/Fla e Br

Pior turno do Fla desde 2017

Cruzeiro ocupava a 14ª colocação no Brasileiro, com 12 pontos, e tinha em média 1,2 pontos por jogo ao final das dez primeiras rodadas, ainda com o time sob a direção de Paulo Sousa. Dorival Júnior assumiu o time após a derrota para o Internacional, no Beira Rio, e em sete partidas conseguiu cinco vitórias. Subiu essa média para 2,14, e inicia a rodada final do turno na séria colocação, com chances de terminar a primeira etapa da competição no sexto lugar.

Para tanto, precisa vencer o Avasi hoje, em Florianópolis, e torcer para o Inter perder o Palmeiras, em São Paulo.

De qualquer forma, ainda que vença este último confronto do turno, o time já tem a pior campanha das cinco últimas edições da Série A. Se perder ou empatar, terá a mais fraca das últimas sete, e a primeira em que não atinge a marca de 20 pontos, desde 2016.

A realidade provoca discussões entre os rubro-ocres que creditam a fraca campanha do time rubro-negro ao tempo perdido com o português Paulo Sousa.

Os mais inconfundíveis não deixam de ter razão, embora seja mesmo uma temida complexa.

Lembra que depois das passagens de Negrão e Ceni e Renato Gaúcho a maioria dos torcedores defendia a escolha de um técnico europeu. Tanto que não houve questionamentos na maioria vinda do então técnico da seleção paulista nas eliminatórias da Copa do Caribe.

O milionário elenco do Flamengo, cuja folha ultrapassa os R\$ 20 milhões mensais, não deu "lugar" ao trabalho descolando logo no Guarani, mas foi preciso aguardar quase um terço do Brasileiro.

silêncio para a avaliação menos precipitada.

Com 40 dias de trabalho, ajustes na formação e rigor na marcação, Dorival revigorou o Flamengo. E, em 15 pontos somados em sete jogos, lhe deu o segundo melhor rendimento neste recorte, atrás do Fluminense de Fernando Diniz, com 17, superando o Atlético/MG do já demitido Turco Mohamed no número de vitórias - cinco a quatro.

Fez mais pontos do que o Palmeiras de Abel Ferreira (14), o Corinthians de Vinícius Pereira (11), o Atlético/PB de Felipe (14) e o Internacional de Mano Menezes (12).

É bem verdade que na caminhada ao longo das últimas sete rodadas o time só teve o Corinthians como oponente da parte de cima da tabela.

mas é preciso recorrer ao avanço na Copa do Brasil para admitir a melhora.

Hoje, o Avasi é mais um adversário de parte de baixo. Porém, o jogo é fora do Rio, onde o Flamengo tem encontrado dificuldades para se impor. Em oito jogos, a vitória sobre o Santos, por 2 a 1, só sob o comando de Dorival, foi a única como visitante. Algo que não combina com a qualidade do elenco.

SEGUNDONA

Cruzeiro bate o Bahia eimenta gordura

Com ótima atuação de Rafael Cabral e gol de Stênio, time mantém 100% de aproveitamento em casa e chega aos 45 pontos na liderança

BELO HORIZONTE

O Cruzeiro deu mais um passo importante rumo ao acesso ao derrotar um adversário direto ontem à tarde. O time mineiro seguiu com 100% de aproveitamento dentro de casa ao fazer 1 a 0 no Bahia, no Mineirão, pela 20ª rodada da Série B.

O grande destaque da partida foi o goleiro Rafael Cabral, que fez defesas sensacionais para garantir a liderança isolada do time celeste na competição.

O Cruzeiro chegou aos 45 pontos. Em casa, somou 30 das jogos e dez vitórias. O Bahia, por sua vez, ficou com 34 pontos, ainda em situação confortável dentro do G-4.

No entanto, acumula o segundo craque consecutivo. A tática de ambos os clubes estava clara. Apoiado por seus torcedores, o Cruzeiro foi parciais, diferente do Bahia, que jogou o primeiro tempo na base do contra-ataque. Isso fez com que o conjunto celeste tivesse as melhores oportunidades. Ele recebeu pela esquerda e chutou em cima de Danilo Fernandes.

Neto Moura também tentou, em um forte arremesso de fora de área, mas mandou rente à travessa do outro lado. Raul Nascimento chegou duas vezes. Na melhor das oportunidades, ele recebeu de Rezende, saiu na frente de Rafael Cabral, mas viu o goleiro fazer um "vaivém".

O segundo tempo começou um pouco mais equilibrado. O Bahia começou a sair mais e viu Eduardo Brück ser expulso após fazer dura



STÊNIO vibra após marcar o gol da vitória do Cruzeiro

falta em Copete. Com um jogador a mais, o time baiano foi para o ataque, e sofreu a goleada desmerecida, a derrota o gol.

Aos 21 minutos, Bruno Rodrigues chutou. Danilo Fernandes defendeu. Na sobra, Edu também parou no goleiro, mas, na sequência, Stênio não perdoou e abriu o placar.

Atrás do marcador, Ederson

Morcinha fez mudanças para colocar o Bahia inteiro no ataque. O time tricolor bombardou o Cruzeiro, mas só conseguiu a aparecer a estrela do goleiro Rafael Cabral. Ele fez defesas espetaculares, saiu de campo como o melhor do jogo e ainda contou com a sorte. Na paulada dentro da área de Vitor Otávio, viu o último saque do Bahia parar no travessão.

Segundona

CRUZEIRO 1X 0 BAHIA

ESTÁDIO: MINEIRÃO

Rafael Cabral: 26 anos
Maquino e Eduardo Brück
Giovanni, Pablo Soto
(Vagner Lovato), Neto Moura (Pablo Costa), Luan
Luisson (Stênio), Edu (Paulo)
Bruno Rodrigues (Beto). TÉCNICO: Paulo Pontes

Daniilo Fernandes, André (Gustavo), Gabriel Xavier, Luis Otávio e Cid. Matheus Bahia (Vitor Jacaré), Renan, Lucas Murgu (Pedro), Raul Nascimento (Gustavo), Daniel, Matheus Beto (Gregory). TÉCNICO: Ederson Moura

60. segundo tempo - Stênio, aos 21 minutos
CARTÃO VERMELHO: Edu do Brück
ARBITRO: Luiz Flavio do Oliveira
REVISOR: RSE AGUIAR
PÚBLICO: 43.000 pagantes

TIME	P	J	V	E	D
1º	Cruzeiro	20	14	6	0
2º	Grêmio	20	10	9	1
3º	Vasco	20	10	7	3
4º	Bahia	20	10	10	0
5º	Londrina	20	8	11	1
6º	S. Coríntia	20	8	4	4
7º	CRB	20	7	7	6
8º	Tombense	20	6	1	1
9º	Sport	20	6	1	1
10º	Novorizontino	20	7	4	1
11º	Corinthians	20	6	1	1
12º	Itano	20	5	1	1
13º	Botafogo	22	6	6	4
14º	Chaparral	22	5	5	2
15º	Ponte Preta	22	5	1	1
16º	Operário/PR	20	5	1	4
17º	CSA	20	4	1	4
18º	Náutico	20	4	1	4
19º	Guarani	18	3	1	4
20º	Vila Nova	17	2	2	10

ENTRE	1x0	2x1	3x1	4x1	5x1
Cruzeiro	1x0	Bahia			
Grêmio	2x1	Ponte Preta			
Vila Nova	1x0	Vasco			
Náutico	1x2	Londrina			
Itano	1x0	Chaparral			
CRB	2x1	Novorizontino			

PRÓXIMOS JOGOS
HOJE - 20ª RODADA
Guarani x Bragantino
Fluminense x Botafogo

AMANHÃ - 20ª RODADA
Corinthians x CSA
10 horas - Fluminense x Bragantino
10 horas - Botafogo x Flamengo

DESTAQUES NA TV

SPORTV

- 8 HORAS - Copa Sul-Americana de Futebol 7 - Benefício
- 11 HORAS - Campeonato Brasileiro - Guarani x Bragantino - Série B
- 14 HORAS - Copa Sul-Americana de Futebol 7 final
- 15 HORAS - Campeonato Brasileiro - Fortaleza x Santos - Sportv

SPORTV 2

- 10 HORAS - Atletismo - Mundial - Final Masculina
- 12 HORAS - Vôlei - Liga das Nações Masculina - Terceiro Lugar
- 13 HORAS - Vôlei - Liga das Nações Masculina - Final
- 21 HORAS - Atletismo - Mundial - Final

SPORTV 3

- 10 HORAS - Ciclismo - Superbike - 3ª etapa
- 12 HORAS - Atletismo - Mundial - Final
- 17 HORAS - Automobilismo - W Series - quinta etapa

ESPN

- 10 HORAS - Futebol - Amistoso Internacional - Stuttgart - Valencia
- 11 HORAS - Futebol - Amistoso Internacional - Larus Reykjavik - Malmö
- 12 HORAS - Futebol - Europa Final - Fluminense - Quarta de-Final - França x Holanda
- 20 HORAS - Futebol - Amistoso Internacional - Manchester City x Bayern de Munique

Obs: Manuseio na programação de acordo com a disponibilidade das câmeras.

Equipes classificados para a Série A

Equipes rebaixadas para a Série B

